

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT WELAS DIRI (SELF-COMPASSION)

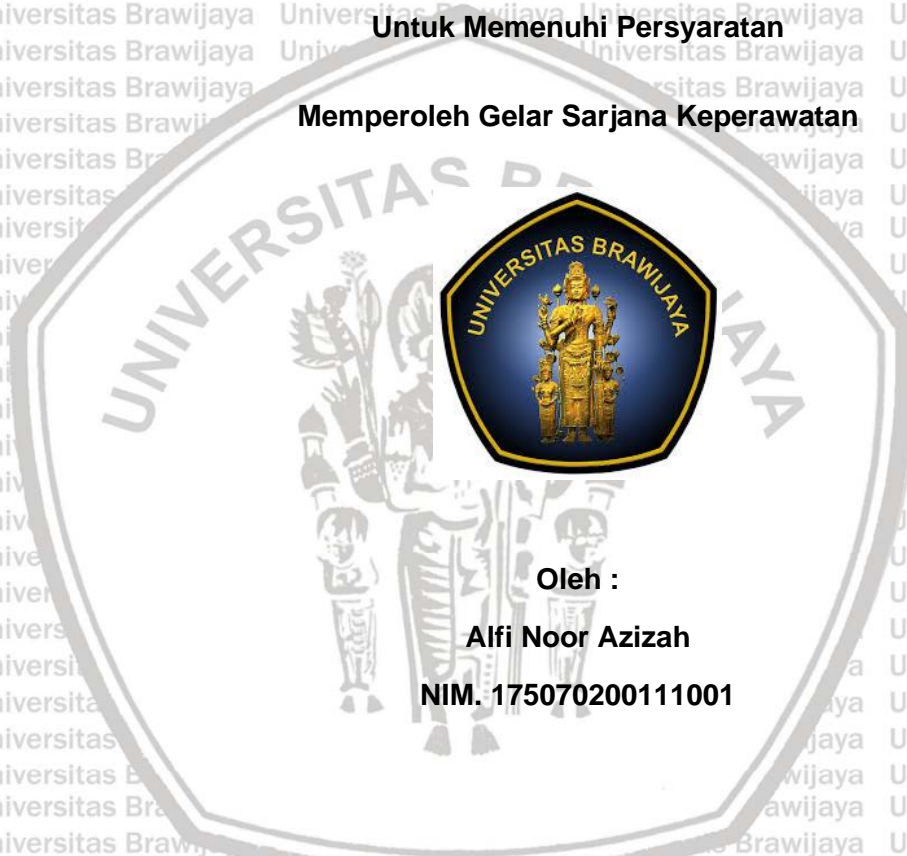
DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT

AKHIR PSIK FKUB

TUGAS AKHIR

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :

Alfi Noor Azizah

NIM. 175070200111001

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2021

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PSIK FKUB

Oleh:

Alfi Noor Azizah
NIM.175070200111001

Telah diuji pada
Hari: Senin
Tanggal: 5 Juli 2021
dan dinyatakan lulus oleh:

Penguji I



Dr. Ns. Retno Lestari, M.Nurs
NIP. 198009142005022001

Penguji II/Pembimbing I



Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati., M.Kep.,
Sp.Kep.J
NIP. 198002262005012002

Penguji III/ Pembimbing II



Ns. Ridhoyanti Hidayah, S.Kep.,
M.Kep
NIP. 2012088509202001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Dr. Yati Sri Hayati, S.Kp., M. Kes
NIP.197710052002122002

HALAMAN PERSETUJUAN**TUGAS AKHIR****HUBUNGAN ANTARA TINGKAT WELAS DIRI (SELF-COMPASSION)
DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR PSIK FKUB**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

Alfi Noor Azizah**NIM.175070200111001**

Menyetujui untuk diuji:

Penguji II/Pembimbing I

Penguji III/ Pembimbing II



Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 198002262005012002



Ns. Ridhoyanti Hidayah, S.Kep.,
M.Kep
NIP. 2012088509202001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfi Noor Azizah

NIM : 175070200111001

Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas
Brawijaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 17 Juni 2021

Yang membuat pernyataan,

Alfi Noor Azizah

NIM.175070200111001

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan berkat dan rahmat-Nya. Tak lupa pula sholawat serta salam dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan antara Tingkat Welas Diri (*Self-compassion*) dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB”.

Ketertarikan penulis akan topik ini didasari oleh fakta bahwa angka stres pada mahasiswa keperawatan sangat tinggi khususnya stres akademik dan banyaknya manfaat yang didapat dari sikap welas diri terhadap tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. dr. Wisnu Barlianto, M.Si.Med., Sp A(K), selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah memberikan penulis kesempatan menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
2. Dr. Asti Melani Astari, S.Kp., M.Kep, Sp.Mat selaku Ketua Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya Malang.
3. Dr. Yati Sri Hayati, S.Kp., M. Kes, sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya.
4. Dr. Heni Dwi Windarwati, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku pembimbing pertama yang telah sabar membimbing dan senantiasa memberi semangat, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Ns. Ridhoyanti Hidayah, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing kedua yang telah sabar membimbing dan senantiasa memberi semangat, sehingga

penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

6. Dr. Ns. Retno Lestari, M.Nurs, sebagai ketua tim penguji ujian tugas akhir penulis yang telah memberikan masukan untuk menyempurnakan tugas akhir ini.

7. Segenap anggota Tim Pengelola Tugas Akhir FKUB, yang telah membantu melancarkan urusan administrasi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan lancar.

8. Yang tercinta kedua orang tua saya Bapak Zainul Abidin dan Ibu Nur Jannah serta kakak dan adik saya. Terimakasih atas segala dukungan, kesempatan, doa, dan kepercayaan yang selalu tercurahkan.

9. Teman-teman PSIK FKUB 2017, khususnya Rara dan April yang telah memberi dukungan dan saran yang bermanfaat selama pengerjaan tugas akhir.

10. Terimakasih kepada diri sendiri karena telah mampu menguatkan dan menyemangati diri melewati proses perkuliahan sampai berada pada titik ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis membuka diri untuk segala saran dan kritik yang membangun. Akhirnya, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Malang, 17 Juni 2021

Penulis

ABSTRAK

Azizah, Alfi Noor. 2021. *Hubungan antara Tingkat Welas Diri (Self-compassion) dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB*. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati., M.Kep., Sp.Kep.J. (2) Ns. Ridhoyanti Hidayah., S.Kep., M.Kep.

Stresor akademik menjadi faktor utama yang memicu terjadinya stres pada mahasiswa. Tingkat welas diri merupakan strategi koping yang dapat membantu menurunkan tingkat stres pada seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat welas diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan melibatkan 90 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di program studi ilmu keperawatan Universitas Brawijaya. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Kuesioner yang digunakan adalah *self-compassion scale* (SCS) dan *student nurse stress index* (SNSI) yang telah dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat welas diri yang tinggi dan tingkat stres akademik yang sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat welas diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat welas diri maka semakin ringan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan pelatihan *self-compassion* untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : Welas diri, Stres, Mahasiswa Keperawatan

ABSTRACT

Azizah, Alfi Noor. 2021. Correlation between the level of self-compassion and the level of academic stress in final year students of PSIK FKUB. Final Assignment, Nursing Program, Faculty of Medicine, Brawijaya University. Supervisor: (1) Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati., M.Kep., Sp.Kep.J. (2) Ns. Ridhoyanti Hidayah., S.Kep., M.Kep.

Academic stressors are the main factors that trigger stress in students. The level of self-compassion which is a coping strategy plays an important role in reducing the level of stress in a person. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of compassion and the level of academic stress in final year students. This study used an approach *cross-sectional* involving 90 final year nursing students in the nursing science study program at Brawijaya University. The sampling technique is *purposive sampling*. The questionnaires used were the *self-compassion scale* (SCS) and the *student nurse stress index* modified (SNSI). The results showed that most of the students had high levels of self-compassion and moderate levels of academic stress. The results also show that there is a relationship between the level of self-compassion and the level of academic stress in final-year students. The higher the level of self-compassion, the lighter the level of academic stress experienced by students. Educational institutions need to provide training *self-compassion* to reduce stress levels for final year students.

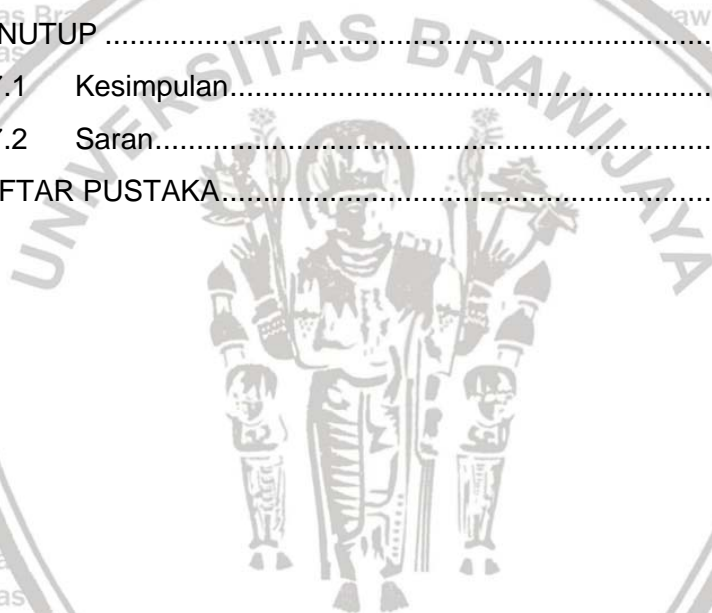
Keywords: Self-compassion, Stres, Nursing Student

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	1
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	3
KATA PENGANTAR.....	4
ABSTRAK.....	6
ABSTRACT.....	7
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL.....	11
DAFTAR GAMBAR.....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I.....	13
PENDAHULUAN.....	14
1.1 Latar Belakang.....	14
1.2 Rumusan Masalah.....	20
1.3 Tujuan Penelitian.....	20
1.3.1 Tujuan Umum.....	20
1.3.2 Tujuan Khusus.....	20
1.4 Manfaat Penelitian.....	21
1.4.1 Manfaat Akademik.....	21
1.4.2 Manfaat Praktis.....	21
BAB II.....	22
TINJAUAN PUSTAKA.....	22
2.1 Konsep Welas Diri (<i>Self-compassion</i>).....	22
2.1.1 Definisi Welas Diri (<i>Self-compassion</i>).....	22
2.1.2 Komponen Welas Diri (<i>Self-compassion</i>).....	23
2.1.4 Dampak Welas Diri (<i>Self-compassion</i>).....	24
2.2 Konsep Stress Akademik.....	26
2.2.1 Definisi Stress Akademik.....	26
2.2.2 Stressor Akademik.....	27
2.2.4 Gejala Stres Akademik.....	29
2.2.5 Dampak Stress Akademik.....	30

2.3 Hubungan Welas Diri (<i>Self-compassion</i>) dengan Tingkat Stress Akademik	30
BAB III	32
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	32
3.1 Kerangka Konsep	32
3.2 Deskripsi Kerangka Konsep	33
3.3 Hipotesis Penelitian	35
BAB IV	36
METODE PENELITIAN	36
4.1 Rancangan Penelitian	36
4.3 Variabel Penelitian	37
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
4.5 Instrumen Penelitian	37
4.5.1 Instrumen Welas Diri	37
4.5.2 Instrumen Tingkat Stres Akademik	38
4.5.3 Uji Validitas	39
4.5.4 Uji Reliabilitas	40
4.6 Definisi Operasional	41
4.7 Prosedur Penelitian / Pengumpulan Data	43
4.8 Analisa Data	43
4.8.1 Pre Analisis	44
4.8.2 Analisis Univariat	44
4.8.3 Analisis Bivariat	45
4.9 Prinsip Etik dalam Penelitian	45
BAB V	47
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	47
5.1 Analisis Univariat	47
5.1.1 Data Karakteristik Demografi Responden	47
5.1.2 Distribusi Tingkat Welas Diri Responden	48
5.1.3 Distribusi Tingkat Stres Akademik Responden	48
5.2 Analisis Bivariat	49
5.2.1 Hasil Tabulasi Silang antara Tingkat Welas Diri dengan Tingkat Stres Akademik	49

5.2.2 Hubungan Tingkat Welas Diri dengan Tingkat Stres Akademik	50
BAB VI	51
PEMBAHASAN	51
6.1 Tingkat Welas Diri (<i>Self-compassion</i>) pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB	51
6.2 Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB	53
6.3 Hubungan Tingkat Welas Diri (<i>Self-compassion</i>) dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB	55
6.4 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan	57
6.5 Keterbatasan Penelitian	58
BAB VII	59
PENUTUP	59
7.1 Kesimpulan	59
7.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Demografi Responden.....	39
Tabel 5.2 Distribusi Variabel Welas Diri Responden.....	40
Tabel 5.3 Distribusi Variabel Stres Akademik Responden.....	40
Tabel 5.4 Tabulasi Silang Tingkat Welas Diri dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB.....	41

UNIVERSITAS BRAWIJAYA



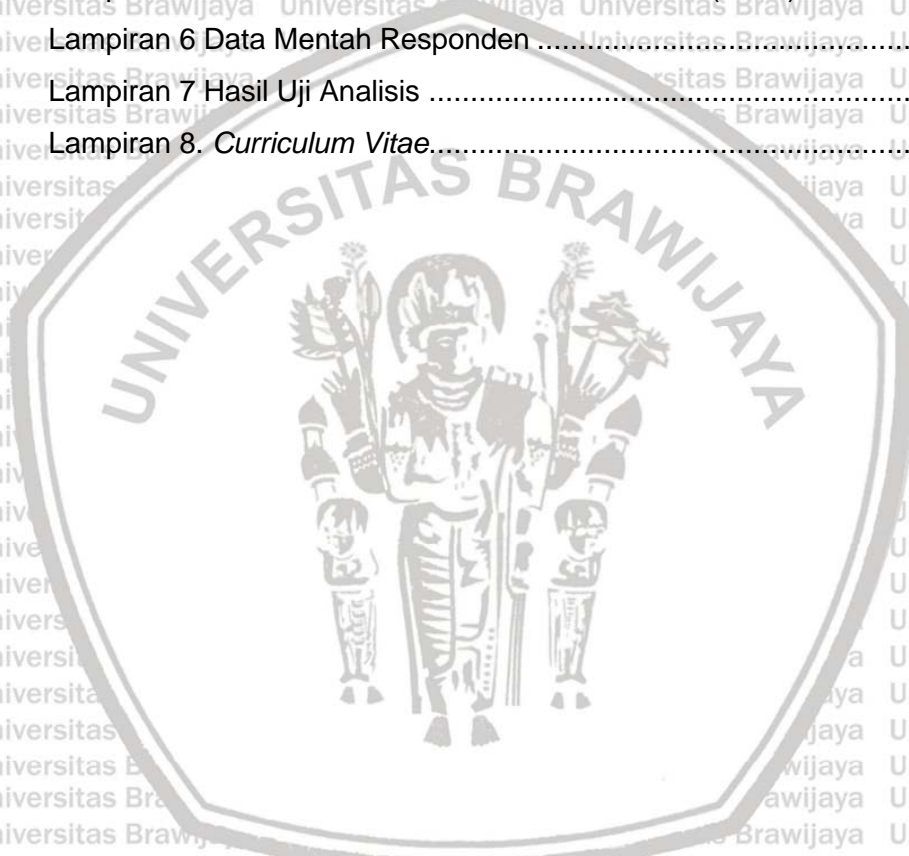
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1. Kerangka Konsep.....	22
Gambar 4.1. Prosedur Penelitian.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kelaikan Etik.....	53
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian.....	54
Lampiran 3 Lembar Inform Consent.....	58
Lampiran 4 Instrumen <i>Self-compassion Scale</i> (SCS)	59
Lampiran 5 Instrumen <i>Student Nurse Stress Index</i> (SNSI)	63
Lampiran 6 Data Mentah Responden	66
Lampiran 7 Hasil Uji Analisis	73
Lampiran 8. <i>Curriculum Vitae</i>	75



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu dan terdaftar pada salah satu perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Mahasiswa dikategorikan pada tahap remaja akhir sampai dewasa awal yaitu usia 18-25 tahun (Zelika, Koagouw dan Tangkudung, 2017). Pada masa dewasa awal mahasiswa dituntut memiliki kemandirian yang menjadi dasar dalam tahap perkembangan selanjutnya, sehingga mahasiswa lebih tegas dalam mengeksplorasi identitas dan mempersiapkan karirnya (Hayani dan Wulandari, 2017). Pada tahap ini mahasiswa akan mengalami masa *storm and stress* yaitu keadaan bergejolak, berisi konflik dan perubahan suasana hati yang dapat mengakibatkan stres dan menimbulkan pikiran serta perasaan mudah menyerah (Zuhdi, 2019).

Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu stres yang berasal dari lingkungan akademik atau stresor akademik (Aini, 2017). Stres akademik merupakan suatu tekanan akibat persepsi subjektif individu terhadap kondisi akademik yang akan menyebabkan reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul karena adanya tuntutan akademik (Barseli, Ildil dan Nikmarijal, 2017). Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stresor

akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran (Desmita, 2010).

Prevalensi stres yang tinggi merupakan salah satu masalah yang banyak dilaporkan di kalangan mahasiswa secara global. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat disetiap semesternya (Rosyidah *et al.*, 2020). Tingkat stres akademik juga dilaporkan meningkat pada masa pandemi COVID-19 (Clabaugh, Duque dan Fields, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Luo (2019) di China didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang jauh lebih tinggi daripada mahasiswa bidang lain. Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami tekanan dan stres akademik lebih tinggi dari pada mahasiswa kedokteran, farmasi dan sosial (Hamzah, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan di Yunani, Filipina dan Nigeria menunjukkan tingkat stres yang sedang, mahasiswa keperawatan di China mengalami (64%) tingkat stres yang tinggi dan Mesir melaporkan bahwa (50 %) mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik. Selain itu, studi yang dilakukan sebelumnya pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Brawijaya yang dilakukan oleh M. Busyairi Mandala (2018) menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa yaitu sebesar (17,8%) stres ringan dan (63,9%) stres sedang dari 180 responden.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat sebelumnya (Cestari *et al.*, 2017). Hal ini dikarenakan adanya tuntutan dan beban yang

semakin meningkat daripada semester sebelumnya. Pada mahasiswa keperawatan Universitas brawijaya, beban akademik yang dimiliki oleh mahasiswa lebih banyak daripada semester lain. Mahasiswa tingkat akhir tetap harus menjalankan proses perkuliahan dan melakukan penyusunan tugas akhir. Salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah tuntutan dalam penyusunan tugas akhir (Ambarwati, Pinilih dan Astuti, 2019). Penyebab lain di masa pandemi COVID-19 ini adalah metode pembelajaran yang berubah, khawatir akan masa depan, tugas pembelajaran, bosan di rumah dan tingkat gangguan belajar yang tinggi saat berada di rumah (Livana dan Mubin, 2020; Clabaugh, Duque dan Fields, 2021).

Stres akademik menyebabkan banyak dampak negatif. Mahasiswa yang mengalami paparan stres secara terus-menerus akan mengakibatkan efek buruk pada pembelajaran, kepercayaan diri, kompetensi akademik dan konsep diri (Labrague *et al.*, 2018). Dampak negatif peningkatan stres akademik menurut Goff A.M. (2011) dalam (Hamzah, 2020) yaitu dapat menurunkan kemampuan akademik yang akan mempengaruhi indeks prestasi pada mahasiswa. Selain itu beban stres yang dirasa terlalu berat akan memicu gangguan memori, konsentrasi, kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik. Stres juga dapat berpengaruh terhadap kecemasan, depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala dan perasaan tidak berdaya (Musabiq dan Karimah, 2018).

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Respon tersebut tergantung pada beberapa faktor yaitu kondisi kesehatan, kepribadian,

pengalaman stres sebelumnya mekanisme koping, jenis kelamin, usia, besarnya stresor dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter dan Perry, 2013). Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam (Lim dan Kartasasmita, 2018) reaksi individu terhadap suatu stresor dipengaruhi oleh *cognitive appraisal*. *Cognitive appraisal* yaitu proses dimana individu menilai seberapa besar ancaman suatu tuntutan dan sumber daya apa yang dimiliki individu, hal ini akan mempengaruhi bagaimana individu menilai suatu stresor dan besar tingkat stres yang akan dirasakannya. Emosi-emosi negatif harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan dampak yang berkepanjangan. Seseorang harus memiliki sikap welas asih kepada diri sendiri dan mampu menerima segala kenyataan terhadap masalah yang dihadapi tanpa menyalahkan diri sendiri. Welas diri akan menimbulkan rasa kasih sayang yang dapat meredakan emosi negatif yang dialami oleh individu (Luo *et al.*, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dengan meningkatkan sikap welas diri akan mampu mengurangi persepsi stres pada mahasiswa (Luo *et al.*, 2019). Sikap welas diri disebut dengan *self-compassion*.

Welas diri (*self-compassion*) adalah sikap welas asih terhadap diri dengan memberikan kebaikan, penerimaan dan pemahaman kepada diri sendiri disaat mengalami kegagalan tanpa menghakimi diri sendiri atas kesalahan dan kelemahan yang dimiliki (Neff dan Germer, 2018). Welas diri (*self-compassion*) memiliki tiga komponen yaitu bersikap baik pada diri sendiri (*self kindness*), pemahaman akan kemanusiaan (*common humanity*) dan penuh kesadaran (*mindfulness*) (Neff, 2011). Welas diri (*self-compassion*) lebih berfokus pada emosi. Seseorang dengan welas diri

yang rendah akan menganggap peristiwa buruk sebagai kegagalan, sedangkan individu dengan tingkat welas asih tinggi cenderung akan menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi positif, seperti menilai kembali kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan lebih menerima suatu kegagalan (Neff dan Germer, 2018).

Welas diri (*self-compassion*) memiliki dampak positif bagi individu. Individu dengan welas diri (*self-compassion*) yang baik dapat berpotensi untuk beradaptasi dengan keadaan yang menyebabkan stres pada individu. Mahasiswa yang memiliki welas diri tinggi menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki welas diri rendah ketika mengalami stres akademik (Lee dan Lee, 2020). Individu yang memiliki welas diri (*self-compassion*) akan dapat melihat suatu kegagalan atau stresor sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Penelitian yang lain juga mengatakan bahwa welas diri dapat meningkatkan kemampuan koping individu terhadap stres yang dialami dan cenderung tidak membesar-besarkan situasi negatif yang terjadi pada saat mengalami stres (Allen dan Leary, 2010).

Mahasiswa yang memiliki welas diri yang baik akan dapat menurunkan stres yang dialami. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kyeong Joo Lee (2020) ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki welas diri yang rendah akan lebih lelah dan tertekan daripada mahasiswa yang memiliki welas diri tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Luo (2019) ditemukan bahwa tingkat welas diri yang tinggi dapat membantu mengurangi stres yang dirasakan oleh mahasiswa dan welas diri juga mampu untuk memediasi efek stres akademik pada mahasiswa (Zhang et

al., 2016). Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu penelitian ini berfokus pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan tingkat akhir dan jenis stres yang diteliti lebih spesifik yaitu stres akademik pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kyeong Lee (2020) berfokus pada mahasiswa secara umum dan kelelahan akademik (*academic burnout*) pada mahasiswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2020 kepada 6 mahasiswa program studi ilmu keperawatan semester akhir Universitas Brawijaya melalui wawancara didapatkan hasil sebanyak 5 dari 6 mahasiswa mengalami stres yang dikarenakan oleh masalah akademik. Mahasiswa merasa tertekan dengan beban akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan semester-semester sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh jadwal perkuliahan yang padat, tugas, kuis yang diberikan dosen, program kerja nyata mahasiswa (PKNM) dan tugas akhir. Seluruh responden mengalami stres akademik sedang. Beberapa gejala stres yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu munculnya rasa cemas, sakit kepala, perubahan emosi dengan cepat, *overthinking* dan perasaan takut.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan 1 dari 6 mahasiswa menyatakan bahwa melakukan kegiatan yang menyakiti diri sendiri (*self injury*) dan memiliki keinginan untuk bunuh diri. Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa seluruh responden memiliki sikap welas diri dalam mengurangi stres yang mereka alami. 5 dari 6 mahasiswa memiliki sikap welas diri sedang sedangkan 1 mahasiswa memiliki welas asih yang rendah. Mahasiswa mengungkapkan dengan memberikan welas asih terhadap diri mereka dapat lebih menghargai diri sendiri, menerima diri

sendiri dan tidak mengkritik dirinya sendiri. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menenangkan diri sehingga stres yang dirasakan berkurang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti mengkaji tingkat welas diri (*self-compassion*) dan prevalensi stres akademik pada mahasiswa tingkat PSIK FKUB. Maka dalam penelitian ini, peneliti mengangkat judul hubungan antara tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB sebagai topik penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur tingkat welas diri (*self-compassion*) pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

2. Mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

3. Menganalisis hubungan antara tingkat welas diri (*self-compassion*)

dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan menambah pengetahuan mahasiswa khususnya di bidang keperawatan jiwa mengenai welas diri (*self-compassion*) dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
2. Membantu peneliti lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang hubungan antara tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada para pembaca dan peneliti berikutnya mengenai tingkat welas diri (*self-compassion*) dan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Welas Diri (*Self-compassion*)

Sikap welas diri (*self-compassion*) merupakan strategi koping yang berfokus pada emosi. Welas diri dinyatakan sebagai kekuatan pribadi yang dapat mencegah proses perkembangan dampak negatif stres pada individu (Lee dan Lee, 2020). Individu dengan welas diri yang baik dapat menyesuaikan diri dengan reaksi fisiologis dan emosional ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan bagi mereka (Luo *et al.*, 2019).

2.1.1 Definisi Welas Diri (*Self-compassion*)

Welas diri (*self-compassion*) diadaptasi dari filosofi budha mengenai cara mengasihani diri sendiri seperti ketika melihat orang lain mengalami kesulitan (Yarnell *et al.*, 2015). Welas diri adalah memberikan kebaikan, penerimaan dan pemahaman kepada diri sendiri disaat mengalami kegagalan tanpa menghakimi diri sendiri atas kesalahan dan kelemahan yang dimiliki (Neff dan Germer, 2018). Welas diri menggambarkan sikap baik terhadap diri sendiri dengan tidak mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi dan pengalaman pribadi.

Welas diri juga dapat diartikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan dalam diri individu saat menghadapi kegagalan, kesulitan maupun kekurangan yang ada pada dirinya dan menganggap hal tersebut bagian dari kehidupan setiap manusia (Ramadhani and Nurdibyanandaru, 2014). Sedangkan menurut Germer (2009) welas diri merupakan

penerimaan yang mengacu pada peristiwa yang dialami seseorang secara emosional dan kognitif (Rananto and Hidayati, 2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa welas diri (*self-compassion*) merupakan sikap dimana seseorang lebih memahami, menerima dan peka terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kegagalan, kekurangan dan ketidaksempurnaan yang dialami tanpa mengkritik dan menghakimi diri sendiri secara berlebihan serta mampu berfikir bahwa hal yang dialami merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia.

2.1.2 Komponen Welas Diri (*Self-compassion*)

Ada tiga hal yang menjadi komponen utama dari welas diri (*self-compassion*), masing masing mewakili perilaku *compassionate* vs *uncompassionate* yaitu *self-kindness* vs *self-judgement*, *common humanity* vs *isolation* dan *mindfulness* vs *over-identification* (Neff, 2016).

1. *Self-Kindness* vs *Self-Judgement*

Self-kindness merupakan sikap lembut, menenangkan pikiran dan berusaha menghibur diri sendiri ketika mengalami peristiwa yang negatif (Neff, 2011). *Self-judgment* merupakan sikap menghakimi diri sendiri terhadap kegagalan, kekurangan atau peristiwa negatif yang terjadi pada dirinya.

2. *Common Humanity* vs *Isolation*

Seseorang yang mengalami kegagalan, kekurangan dan peristiwa negatif cenderung merasa bahwa mereka adalah satu-satunya orang yang menderita di muka bumi ini dan akhirnya berdampak pada menyalahkan

diri sendiri (Yarnell et al., 2015). Maka dari itu komponen kedua dari *self-compassion* ini membantu seseorang untuk memahami bahwa peristiwa negatif bukan hanya terjadi pada diri mereka saja tetapi juga dialami oleh orang lain. *Common Humanity* merupakan perasaan terhubung dengan orang lain mengenai pengalaman hidup dan tidak merasa terisolasi oleh penderitaan yang dialami diri sendiri (Neff, 2011).

3. *Mindfulness* vs *Over-identification*

Komponen ketiga dari *self-compassion* yaitu *mindfulness* yang berarti melihat secara jelas dan menerima peristiwa yang dialami dengan kesadaran yang seimbang (Neff and Germer, 2018). Seseorang yang memiliki *self-compassion* akan memandang pengalaman dengan seimbang yaitu dengan tidak mengabaikan rasa sakit yang dirasakan dan juga tidak melebih-lebihkan penderitaan yang dialaminya (Neff, 2011). Sikap negatif dari *mindfulness* yaitu adalah *over-identification* yang terjadi ketika kita tidak mengenali pikiran dan perasaan sehingga terjebak dalam reaktivitas negatif serta rasa sakit yang berlebihan pada diri sendiri atau pengalaman hidup (Yarnell et al., 2015).

2.1.4 Dampak Welas Diri (*Self-compassion*)

Dampak *self-compassion* bagi seseorang adalah sebagai berikut :

1. *Emotional Resilience* (Ketahanan Emosional)

Welas diri atau *Self Compassion* merupakan cara yang terkuat untuk menghadapi emosi yang sulit dan dapat membebaskan individu dari siklus destruktif reaktivitas emosional yang mempengaruhi kehidupan seseorang, memberikan ketahanan emosional dan meningkatkan

kesejahteraan. Seseorang yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih sedikit mengalami kecemasan, perasaan tertekan, mudah tersinggung, permusuhan atau kesusahan daripada seseorang yang memiliki *self-compassion* rendah. Emosi negatif tersebut masih muncul namun tidak sering dan tidak tahan lama karena orang dengan tingkat *self-compassion* tinggi jarang merenungi peristiwa negatif yang dialami. Individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki emosional yang lebih baik dalam *coping skills*. Mindfulness merupakan aspek *self-compassion* yang dapat memandang emosi dan pemikiran negatif secara objektif (Neff, 2011).

2. Kemampuan dalam *self-compassion* dan *self esteem*

Self-compassion memiliki perbedaan dengan *self esteem*. *Self-compassion* menghasilkan emosi positif dengan menilai diri sendiri sebagai individu yang baik. Sedangkan *self esteem* mengacu pada penilaian positif pada diri sendiri. *Self esteem* yang terlalu tinggi dapat menyebabkan sikap *narsistic* dan merasa berhak untuk mendapat perlakuan khusus. *Self-compassion* mengajarkan kepada individu untuk menyadari bahwa setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan daripada mengelola citra diri individu sehingga selalu merasa baik (Neff, 2011).

3. *Motivation and Personal Growth* (Motivasi dan Pengembangan diri)

Individu dengan *self-compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang berhubungan dengan perkembangan psikologis positif misalnya optimisme, motivasi bereksplorasi, kebahagiaan, kebijakan dan

keingintahuan, inisiatif pribadi dan emosi positif. Individu dengan *self-compassion* termotivasi untuk meraih prestasi yang tinggi untuk memaksimalkan potensi diri dan kesejahteraan (Neff, 2011).

2.2 Konsep Stress Akademik

Mahasiswa merupakan individu yang rentan mengalami stres. Stres merupakan respon individu terhadap stresor yang dapat berupa tuntutan fisik, lingkungan maupun situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, Pinilih dan Astuti, 2019). Stres yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu stres yang berasal dari lingkungan akademik atau stresor akademik (Aini, 2017). Stres akademik menggambarkan suatu keadaan dimana individu mendapatkan terlalu banyak tekanan dan tuntutan yang bersumber dari masalah akademik (Dixit, 2019).

2.2.1 Definisi Stress Akademik

Stres Akademik adalah stres yang berasal dari lingkungan akademik atau stressor akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa merasa semakin terbebani dengan tekanan dan tuntutan yang akan melahirkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif (Barseli, Ildil and Nikmarijal, 2017). Menurut Desmita (2010) stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta

kecemasan ujian dan manajemen waktu. Selain itu stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi karena kegagalan akademik maupun ketakutan akan kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut (Hamzah, 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi dimana individu memperoleh tekanan dan tuntutan dari lingkungan akademik sehingga menyebabkan respon reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif.

2.2.2 Stressor Akademik

Sumber stres akademik pada mahasiswa antara lain (Mayudia, 2011) :

a. Tugas

Setiap mata kuliah memiliki tugas yang berbeda-beda, baik itu tugas individu maupun tugas kelompok. Bagi sebagian individu, tugas akan terasa memberatkan. Tidak jarang pula ada tugas yang mengharuskan mahasiswa terjun langsung ke lapangan, berbaur dengan masyarakat, atau mengunjungi instansi-instansi yang berhubungan. Hal ini tentunya bisa menimbulkan stres terutama bagi mahasiswa yang baru pertama kali terjun ke lapangan (masyarakat). Selain itu, batas akhir pengumpulan tugas yang terlalu singkat juga merupakan sumber stres. Biasanya mahasiswa menyelesaikan semuanya dalam semalam, sehingga waktu tidur pun akhirnya berkurang.

b. Kuis

Kuis adalah semacam tes kecil yang dilakukan sebelum atau sesudah perkuliahan. Bagi beberapa kelompok mahasiswa, barangkali kuis tidak memicu munculnya stres, karena bisa jadi intelegensinya yang di atas rata-rata dan sudah mempersiapkan diri sebelumnya.

Tapi bagi kelompok mahasiswa lainnya, yang membuat stres menjelang kuis adalah materi yang harus dipelajari sangat banyak dengan waktu yang sangat terbatas.

c. Ujian

Ujian terbagi menjadi dua untuk yang menggunakan sistem semester, yaitu ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Stres yang dirasakan mahasiswa dari jauh-jauh hari sebelum ujian karena belajar dengan teratur tentu akan lebih akan lebih kecil dari pada stres yang dialami mahasiswa yang belajar 1 hari sebelum ujian. Materi kuliah yang sulit dimengerti dan tidak dimengerti serta tidak memiliki bayangan soal ujian juga merupakan stressor akademik.

d. Tidak Lulus Mata Kuliah

Stressor ini bermacam-macam penyebabnya. Bisa karena mahasiswa memang tidak mampu menguasai mata kuliah tersebut, bisa karena ketidaksamaan pola pikir antara mahasiswa dengan dosen, bisa juga karena di skors (tidak masuk kuliah melebihi batas kesempatan absen). Adapun penyebabnya. Tidak lulus matakuliah membuat mahasiswa menjadi stres karena mereka harus mengulang lagi matakuliah tersebut

Selain itu, pada masa pandemi covid-19 ini sumber stres akademik mahasiswa ialah kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan akses internet, kendala teknis, dan khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020 ; Ulfa, 2020)

2.2.4 Gejala Stres Akademik

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut :

1. Gejala Fisik

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala fisik yang meliputi sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, jantung berdebar, lemas, sering buang air kecil, susah tidur dan kehilangan energi untuk belajar.

2. Gejala Emosional

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala emosional berupa gelisah, cemas, sedih, mudah menangis, panik, cepat marah dan perilaku impulsif

3. Gejala Perilaku

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala berupa dahi berkerut, berjalan mondar-mandir, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan oranglain, dan melamun.

2.2.5 Dampak Stress Akademik

Mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif. Dampak negatif stres Menurut Goff. A.M. (2011) dalam (Hamzah, 2020), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widiarti, 2007).

Dampak positif dari stres, berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa. Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Respon tersebut tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter and Perry, 2013).

2.3 Hubungan Welas Diri (*Self-compassion*) dengan Tingkat Stress Akademik

Welas diri atau *self-compassion* dianggap sebagai cara yang kuat untuk mengatasi emosi-emosi negatif, menghibur diri sendiri dan menenangkan pikiran ketika individu mengalami peristiwa yg sulit (Neff, 2011). Hal tersebut menunjukkan adanya kesinambungan antara *Self-compassion* sebagai komponen penting individu untuk mengatasi stres

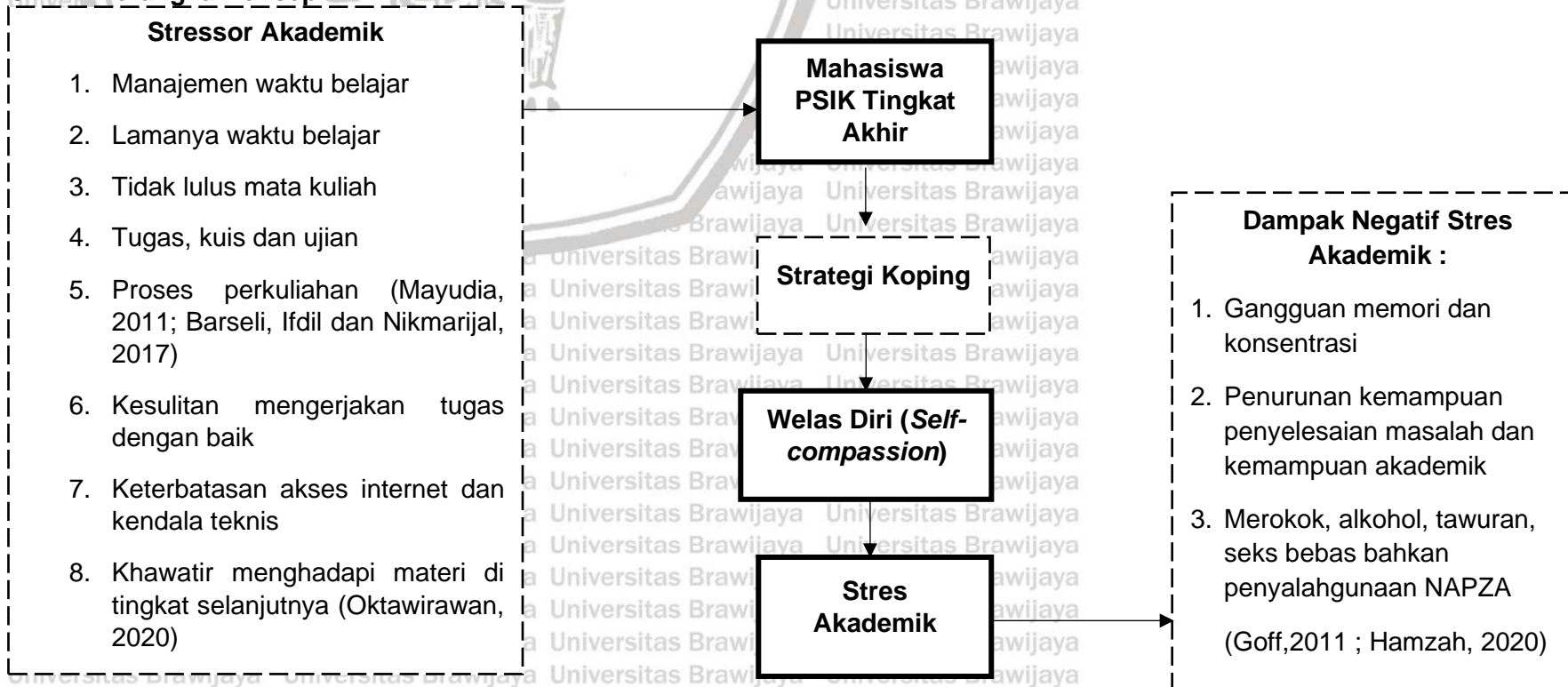
agar lebih memahami, menerima dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi tekanan atau stresor serta memandang peristiwa yang dialami dengan seimbang. Mahasiswa yang memiliki rasa welas diri akan memiliki kasih sayang tinggi terhadap diri sendiri dan menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik daripada mahasiswa yang kurang menyayangi diri sendiri ketika mengalami stres akademik (Lee and Lee, 2020). Penelitian yang lain juga mengatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kemampuan koping individu terhadap stres. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung tidak membesar-besarkan situasi negatif yang terjadi pada saat mengalami stres (Allen and Leary, 2010).

Welas diri (*Self-compassion*) merupakan moderator dalam hubungan stres akademik dan kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang maka semakin tinggi juga kesehatan mental yang ia miliki dan semakin rendah kejadian stres akademik yang dialami (Cheraghian *et al.*, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2016) yang mengatakan bahwa *self-compassion* dapat memediasi efek stres akademik serta dapat mengatasi stres dengan baik dan tetap tenang meskipun dalam tekanan akademik.

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3. 1. Kerangka Konsep

Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteliti

3.2. Deskripsi Kerangka Konsep

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir kelas reguler angkatan 2017 dan kelas SAP 2019. Penelitian ini berfokus pada welas diri (*self-compassion*) dan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Welas diri pada mahasiswa akan membuat individu lebih memahami dan menerima dirinya sendiri dalam menghadapi kegagalan, kekurangan dan ketidaksempurnaan yang dialami tanpa mengkritik dan menghakimi diri sendiri secara berlebihan (Neff dan Germer, 2018). Mahasiswa yang memiliki sikap welas diri akan mampu berfikir bahwa kegagalan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. Individu dengan tingkat welas diri tinggi memiliki emosional yang lebih baik dalam mekanisme koping (Neff, 2011).

Stres akademik muncul karena adanya stresor akademik yang dialami mahasiswa pada lingkungan perkuliahan seperti sulit belajar, lingkungan akademik, proses pembelajaran (jadwal kuliah padat & tidak jelas), banyaknya tugas, kuis, Ujian, & tidak lulus mata kuliah (Mayudia, 2011). Stresor akademik mahasiswa bertambah disaat pandemi covid-19 yaitu kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan akses internet, kendala teknis, dan khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020; Ulfa, 2020).

Dampak negatif stres Menurut Goff. A.M. (2011) dalam (Hamzah, 2020) yaitu menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Goff. A.M., 2011). Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007).

Respon stres akademik yang terjadi pada mahasiswa tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter dan Perry, 2013). Mekanisme koping atau kemampuan pengelolaan emosi negatif dapat dilakukan dari dalam diri individu yang mengalami stres akademik. Individu yang mengalami stres akademik harus memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri dan mampu menerima segala kenyataan terhadap masalah yang dihadapi tanpa menyalahkan diri sendiri. Sikap welas diri sendiri disebut dengan *self-compassion*.

Welas diri memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Artinya semakin tinggi welas diri maka semakin tinggi pula kesehatan mental pada individu (Cheraghian *et al.*, 2016). Welas diri juga berhubungan positif dengan resiliensi. Semakin tinggi welas diri maka semakin tinggi pula resiliensi pada individu (Kawitri *et al.*, 2019). Dampak positif lain dari welas diri adalah dapat membantu mengurangi stres yang

dirasakan. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa cemas dan depresi pada individu juga berkurang (Luo et al., 2019).

3.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kerangka konsep diatas maka diajukan hipotesis sebagai berikut: “Ada hubungan welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya”.



BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan desain penelitian korelasional dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel berdasarkan teori yang ada.

4.2 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penelitian (Nursalam, 2015).

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 109 mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB.

4.2.2 Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 90 orang mahasiswa yang telah memenuhi kriteria sebagai berikut

Kriteria Inklusi:

1. Mahasiswa dalam keadaan sehat

2. Bersedia menjadi responden penelitian

Kriteria Eksklusi:

1. Mahasiswa yang mengkonsumsi obat penenang

4.3 Variabel Penelitian

1. Variabel Independen pada penelitian ini adalah tingkat welas diri (*self-compassion*)
2. Variabel Dependen pada penelitian ini adalah tingkat stress akademik

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB melalui penyebaran kuesioner online pada tanggal 1 Juni 2021 sampai dengan 14 Juni 2021.

4.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa kuesioner *online (google form)*.

4.5.1 Instrumen Welas Diri

Kuesioner *Self-compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003) digunakan untuk mengukur tingkat *self-compassion* pada seseorang. Instrumen *Self-compassion Scale (SCS)* terdiri dari 26 item yang mencakup mengasihi diri (*self kindness*), menghakimi diri (*self judgment*), kemanusiaan (*common humanity*), isolasi (*isolasi*), kesadaran (*mindfulness*) dan overidentifikasi (*over-identification*) (Lampiran 4).

Kuesioner dalam instrumen ini dibuat dengan menggunakan skala *likert 1-5* dengan ketentuan :

- Skor 1 berarti hampir tidak pernah

- Skor 2 berarti jarang

- Skor 3 berarti kadang-kadang

- Skor 4 berarti sering

- Skor 5 berarti hampir selalu

Masing-masing jawaban kuesioner dijumlahkan dan diinterpretasikan sehingga didapatkan klasifikasi *self-compassion* sebagai berikut :

- a. Rendah : hasil skor 1 - 2,4
- b. Sedang : hasil skor 2,5 – 3,4
- c. Berat : hasil skor 3,5 – 5,0

4.5.2 Instrumen Tingkat Stres Akademik

Untuk variabel tingkat stress, instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Student Nurse Stress Index* (SNSI) yang dikembangkan oleh Jones dan Johnston (1999) dalam (Mandala, 2018). Instrumen SNSI terdiri dari 22 item mencakup empat faktor dalam pendidikan keperawatan, yaitu *academic load* (beban akademik), *clinical concerns* (kekhawatiran klinis), *interface worries* (kekhawatiran personal) dan *personal problem* (masalah pribadi). Instrumen tersebut kemudian dimodifikasi oleh peneliti menjadi 18 item dengan menghilangkan 4 item *clinical concerns* dikarenakan responden yang ada dalam penelitian ini belum berada dalam tahap

pendidikan profesi (Lampiran 5). Kuesioner dalam instrumen ini dibuat menggunakan skala *likert* 1-5 dengan ketentuan :

- Skor 1 berarti tidak membuat stress
- Skor 2 berarti agak membuat stress
- Skor 3 berarti kadang-kadang membuat stress
- Skor 4 berarti membuat stress
- Skor 5 berarti sangat membuat stress

Masing-masing jawaban kuesioner dijumlahkan dan diinterpretasikan sehingga didapatkan klasifikasi stress akademik sebagai berikut :

- a. Ringan : hasil skor 18-42
- b. Sedang : hasil skor 43-66
- c. Berat : hasil skor 67-90

4.5.3 Uji Validitas

Instrumen kuesioner SNSI dalam penelitian ini diuji validitasnya dengan menggunakan uji korelasi pearson. Uji validitas kuesioner SNSI yang dilakukan oleh peneliti di lakukan pada 10 mahasiswa PSIK FKUB angkatan 2014, 2015 dan 2017 didapatkan hasil validitas instrumen stres akademik SNSI yang telah di modifikasi menunjukkan nilai r hitung yang $>0,633$. Instrumen kuesioner skala *self-compassion* (SCS) dilakukan kepada 329 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik analisis *confirmatory factor analysis* (CFA) dan didapatkan hasil bahwa skor total SCS valid

digunakan untuk mengukur tingkat welas diri (*self-compassion*). Hasil uji validitas tersebut menunjukkan bahwa kedua kuesioner SNSI maupun SCS merupakan instrumen yang valid.

4.5.4 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan alat ukur untuk mengukur suatu indikator yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya di lapangan (Sugiharto & Situnjak, 2006). Uji realibilitas yang digunakan adalah *Alpha Cronbach*. Apabila nilai kurang dari 0,6 maka dianggap memiliki reliabilitas kurang, jika nilai 0,7 dapat diterima dan jika nilai diatas 0,8 maka dianggap baik. Pada penelitian ini kuesioner *Self-compassion* nilai yang didapatkan adalah 0,872 sedangkan untuk kuesioner tingkat stres akademik nilai reliabilitas yang di dapatkan adalah 0,763 yang berarti semua kuesioner dinyatakan dapat diterima reliabilitasnya.

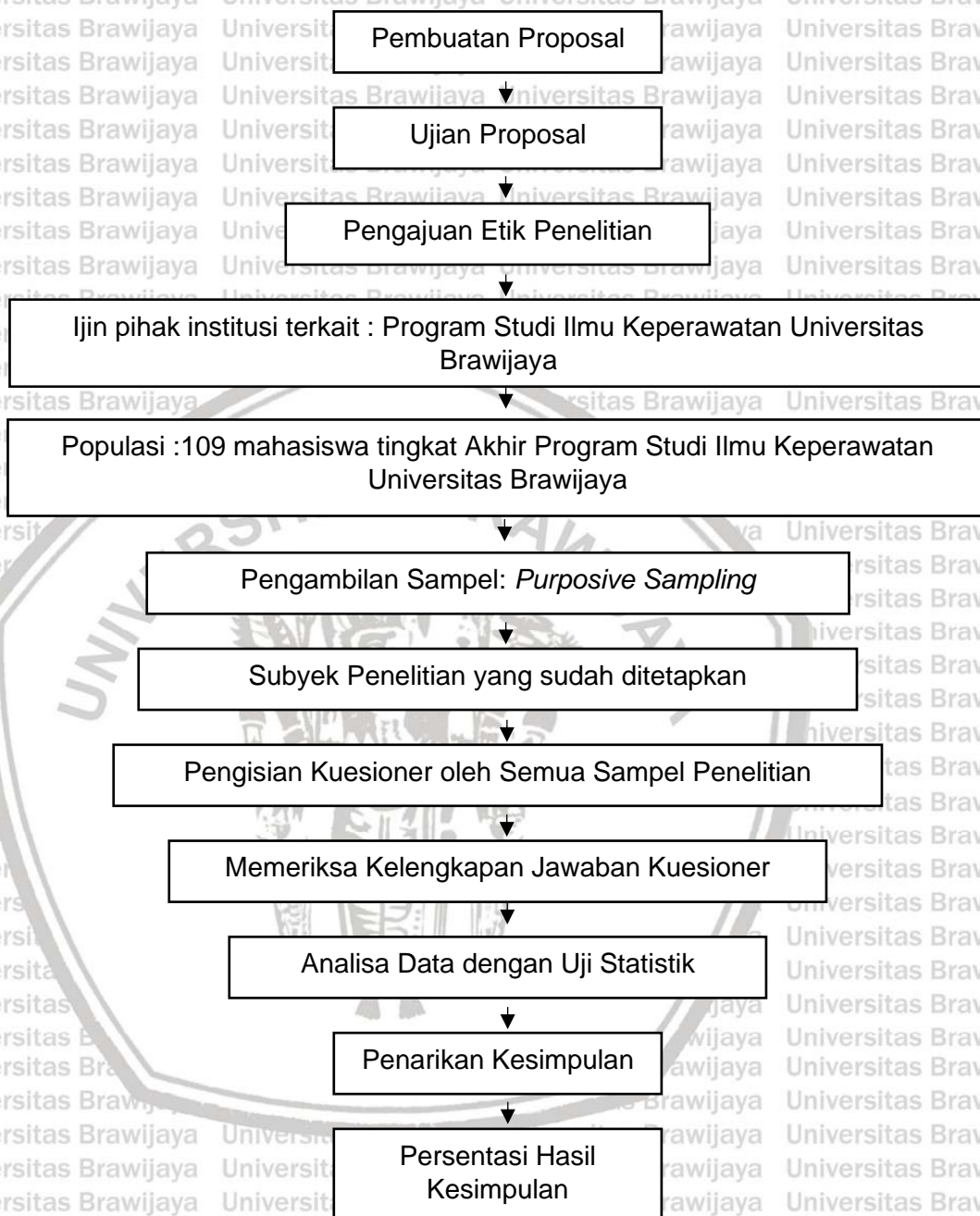
4.6 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Variabel Independen: Self- <i>compassion</i>	Sikap seseorang untuk lebih memahami, menerima dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi tekanan atau stresor.	Aspek Positif : 1. <i>Self Kindness</i> 2. <i>Common Humanity</i> 3. <i>Mindfulness</i> Aspek Negatif 1. <i>Self Judgemental</i> 2. <i>Isolation</i> 3. <i>Over Identification</i>	Instrumen <i>Self- compassion Scale</i> (SCS)	Ordinal	- Rendah (1- 2,4) - Sedang (2,5- 3,4) - Tinggi (3,5-5)

Variabel	Keadaan individu yang	1. Beban akademik (<i>academic load</i>)	Instrumen SNSI (<i>Student Nurse Stress Index</i>) yang telah	Ordinal	-Stress Ringan (18-42)
Dependen :	mengalami tekanan yang	2. Kekhawatiran personal (<i>Interface worries</i>)	dimodifikasi dengan		-Stress Sedang (43-66)
Tingkat Stres	disebabkan stressor	3. Masalah Pribadi (<i>Personal problem</i>)	skala likert 1-5		-Stress Berat (67-90)
Akademik	akademik, yang				
	berhubungan dengan ilmu				
	pengetahuan dan				
	pendidikan di perguruan				
	tinggi				

Tabel 4. 1 Definisi Operasional

4.7 Prosedur Penelitian / Pengumpulan Data



Gambar 4.1 Prosedur Penelitian

4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan metode untuk menganalisis data yang diperoleh secara sistematis terhadap data yang dikumpulkan

(Notoatmodjo, 2010). Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam mencapai tujuan penelitian (Nursalam, 2016).

4.8.1 Pre Analisis

1. *Editing*

Peneliti memeriksa kembali daftar pertanyaan, kesesuaian, kelengkapan data dan jawaban kuesioner yang telah diisi sesuai dengan petunjuk yang telah ditentukan.

2. *Coding*

Peneliti mengklasifikasi jawaban responden dengan memberikan kode khusus pada data yang telah didapat untuk memudahkan tabulasi dan analisa data.

3. *Scoring*

Peneliti memberikan skor pada masing-masing item jawaban kuesioner untuk menilai tingkat welas diri dan stres akademik yang dimiliki oleh responden.

4. *Tabulating*

Peneliti melakukan pengelompokan data dalam bentuk tabel agar dapat dijumlah dan disusun untuk disajikan dan dianalisis (Lampiran 6).

4.8.2 Analisis Univariat

Semua variabel dianalisis menggunakan bantuan program analisis statistik. Data variabel meliputi karakteristik responden, tingkat welas diri (*self-compassion*) dan tingkat stres akademik disajikan dalam bentuk tabel dan narasi (Lampiran 7).

4.8.3 Analisis Bivariat

Analisis Bivariat menggunakan program analisis statistik dengan uji statistik yaitu *Rank Spearman* untuk mengetahui signifikansi hubungan antar variabel (Lampiran 7).

4.9 Prinsip Etik dalam Penelitian

Prinsip etik penting dalam sebuah penelitian. Peneliti tetap mengutamakan unsur etika dan menjamin hak-hak responden dalam suatu penelitian. Penelitian/pengumpulan data memiliki empat prinsip dasar etika penelitian (Masturoh dan Anggita, 2018), yaitu :

1. *Respect For Person*

Peneliti menjelaskan tujuan dan proses penelitian kepada seluruh subyek penelitian. Subyek penelitian memahami dan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian dibuktikan dengan seluruh responden menandatangani *inform consent* penelitian (Lampiran 3).

2. *Beneficence*

Subyek penelitian dapat mengetahui konsep stres akademik dan upaya manajemen stres dengan welas diri. Peneliti juga memberikan modul mengenai manajemen stres kepada subyek penelitian setelah analisis kuesioner selesai dilakukan.

3. *Non-Maleficence*

Permasalahan yang terjadi saat pengisian kuesioner adalah kelelahan. Subyek penelitian yang mengalami kelelahan melakukan penundaan pengisian kuesioner.

4. Justice

Peneliti memberikan kesempatan yang sama pada masing-masing subyek penelitian secara adil baik sebelum, selama dan sesudah proses pengambilan data dalam penelitian.



BAB V

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

Bab ini berisi hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB. Penelitian dilakukan pada tanggal 1 Juni 2021 sampai tanggal 14 Juni 2021 dengan 90 responden penelitian.

5.1 Analisis Univariat

Data ini menggambarkan karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, tingkat welas diri dan tingkat stres akademik.

5.1.1 Data Karakteristik Demografi Responden

Dari hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Demografi Responden

Data Karakteristik		Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	16,7%
	Perempuan	75	83,3%
Usia	17-25 Tahun	84	93,3%
	26-35 Tahun	6	6,7%

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 90 mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB, sebagian besar responden penelitian adalah perempuan dengan jumlah 75 responden (83,3%). Karakteristik responden berdasarkan kategori usia terbanyak yaitu rentang usia 17-25 tahun dengan jumlah 84 responden (93,3%).

5.1.2 Distribusi Tingkat Welas Diri Responden

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat welas diri (*self-compassion*) mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 5.2 Distribusi Variabel Welas Diri Responden

Tingkat Welas Diri (<i>Self-compassion</i>)	Frekuensi	Presentase
Rendah	3	3,3%
Sedang	34	37,8%
Tinggi	53	58,9%
Total	90	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari 90 responden, sebagian besar responden memiliki tingkat welas diri (*self-compassion*) tinggi yaitu 53 mahasiswa (58,9%).

5.1.3 Distribusi Tingkat Stres Akademik Responden

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 5.3 Distribusi Variabel Stres Akademik Responden

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi	Presentase
Ringan	11	12,2%
Sedang	52	57,8%
Berat	27	30%
Total	90	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari 90 responden, sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik sedang yaitu sebanyak 52 mahasiswa (57,8%).

5.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir PSIK UB. Data tersebut diuraikan dengan menggunakan tabel korelasi yang telah melalui pengujian statistik dengan SPSS 16 Windows. Hasil deskripsi analisis bivariat dapat diuraikan sebagai berikut:

5.2.1 Hasil Tabulasi Silang antara Tingkat Welas Diri dengan Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat welas diri (*self-compassion*) dan tingkat stres akademik maka dilakukan tabulasi silang dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.4 Tabulasi Silang Tingkat Welas Diri dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB

		Stres Akademik			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Welas Diri (Self- compassion)	Rendah	0	2 (66,7%)	1 (33,3%)	3 (100%)
	Sedang	1 (2,9%)	15 (44,1%)	18 (52,9%)	34 (100%)
	Tinggi	10 (18,9%)	35 (66%)	8 (15,1%)	53 (100%)
Total		11 (12,2%)	52 (57,8%)	27 (30%)	90 (100%)

Data pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 90 responden, sebagian besar memiliki tingkat welas diri tinggi dengan stres akademik sedang yaitu sejumlah 35 orang (66%).

5.2.2 Hubungan Tingkat Welas Diri dengan Tingkat Stres Akademik

Hasil uji korelasi variabel tingkat welas diri dan tingkat stres akademik disajikan sebagai berikut:

Variabel	Koefisien Korelasi	p value
Welas Diri	-0,405	0.000
Stres Akademik		

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan korelasi *sperman* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,405 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$) maka $p < \alpha$, sehingga hipotesis diterima dimana terdapat hubungan nyata (signifikan) antara variabel tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,405 menunjukkan kekuatan hubungan korelasi sedang (0,40-0,59) dengan tanda negatif yang menjelaskan bahwa hubungan antara tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik tidak searah, yaitu semakin tinggi welas diri (*self-compassion*) pada mahasiswa maka semakin ringan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Tingkat Welas Diri (*Self-compassion*) pada Mahasiswa Tingkat Akhir

PSIK FKUB

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 90 responden mahasiswa tingkat akhir di PSIK FKUB, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB memiliki tingkat welas diri (*self-compassion*) dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 53 mahasiswa (58,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luo dkk pada tahun 2019 bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat welas diri yang tinggi, selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi (2018) didapatkan bahwa tingkat welas diri (*self-compassion*) pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi tergolong tinggi yaitu sebanyak 66 responden (75%). Welas diri (*self-compassion*) yang tinggi dapat membantu individu mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri (Pratiwi, Dahlan dan Damaianti, 2019).

Mahasiswa dengan tingkat welas diri (*self-compassion*) yang tinggi akan lebih memahami dan menerima terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kegagalan, kekurangan dan ketidaksempurnaan yang dialami tanpa mengkritik serta menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Welas diri yang tinggi juga membuat individu mampu berfikir bahwa hal yang dialami merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia (Neff dan Germer, 2018). Mahasiswa dengan tingkat welas diri akan mampu

menenangkan diri dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan melakukan afirmasi positif pada diri untuk memberi semangat dan penerimaan pada diri (Karinda, 2020). Sikap welas diri yang tinggi mampu membantu seseorang agar melihat diri mereka sendiri secara positif serta mengembangkan relasi positif dengan orang lain (Klinge dan Van Vliet, 2019)). Mahasiswa dengan tingkat welas diri yang tinggi memiliki kekuatan motivasi yang kuat untuk perkembangan diri mereka (Neff, 2019).

Welas diri terdiri dari beberapa komponen penting. Menurut Neff (2015) komponen welas diri terdiri dari *self-kindness* (kebaikan diri) vs *self-judgment* (mengkritik diri), *common humanity* (kemanusiaan) vs *isolation* (isolasi) dan *mindfulness* (kesadaran) vs *overidentification* (identifikasi berlebih). Komponen yang pertama yaitu *self-kindness* (kebaikan diri) membuat individu baik kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri ketika mengalami suatu permasalahan (Neff dan Germer, 2018). Misalnya ketika mahasiswa merasakan kegagalan, ia akan cenderung dapat memahami, menerima dan tidak menghakimi diri sendiri. Mahasiswa akan menganggap kegagalan tersebut sebagai cara untuk dirinya bertumbuh dan belajar.

Komponen kedua yaitu *common humanity* (Kemanusiaan). Individu dengan *common humanity* akan menyadari bahwa permasalahan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan dan dapat dialami oleh semua orang (Neff dan Germer, 2018). Misalnya ketika mahasiswa memiliki kekurangan, ia akan cenderung mengingatkan diri sendiri bahwa orang lain terkadang juga memiliki kekurangan dan menganggap kekurangan dan kegagalan sebagai bagian dari kehidupan. Komponen ketiga yaitu *mindfulness* (kesadaran). Individu dengan *mindfulness* dapat melihat

permasalahan secara jelas dan dapat merencanakan penyelesaian masalah yang sesuai (Neff and Germer, 2018). Misalnya ketika mahasiswa mengalami suatu kesulitan, ia akan bersikap seimbang, artinya ia tidak akan mengabaikan perasaan sakit akibat kesulitan tersebut namun juga tidak bereaksi berlebihan terhadap suatu kesulitan.

Cara mencapai welas diri yang tinggi menurut Neff (2018) salah satunya dengan menulis surat kepada diri sendiri. Surat ini berisi kekurangan dan kegagalan yang telah dilakukan, emosi yang muncul ketika mendapat suatu kegagalan dan kasih sayang yang seharusnya didapatkan oleh diri sendiri. Selain itu cara lain yang dapat dilakukan yaitu mengubah *self-talk* negatif pada diri sendiri dengan cara memahami diri sendiri, melunakkan suara kritik diri dengan kata-kata yang penuh welas asih dan afirmasi positif pada diri sendiri (Neff dan Germer, 2018).

6.2 Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 90 responden mahasiswa tingkat akhir di PSIK FKUB, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang yaitu sebanyak 52 mahasiswa (57,8%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Labrague pada tahun 2017 yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan menunjukkan tingkat stres yang sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Madian (2019) didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan di Universitas Damanhour Mesir mengalami stres akademik sedang yaitu sebanyak 200 mahasiswa (50%). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2020) juga menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres sedang yaitu sebanyak 39 responden (27,9%).

Stres sedang dapat berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari (*Psychology Foundation of Australia*, 2010 dalam Khairunnisa, 2016).

Mahasiswa yang mengalami stres sedang akan mengalami gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, merasa menghabiskan banyak energi dan mudah kesal (Zakiyah, 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang akan mudah marah, merasa letih, gelisah, sulit beristirahat dan mudah tersinggung (Khairunnisa, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa penyebab stres paling banyak pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB yaitu ketakutan gagal dalam mata kuliah (72%), ujian dan nilai (66%) dan tingkat kesulitan materi (57%). Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa paling banyak disebabkan oleh perasaan takut gagal, tugas, beban kerja, ujian, sulit memahami mata kuliah dan kinerja fakultas (Sagita, 2017; Labrague *et al.*, 2018; Musabiq dan Karimah, 2018; Ramli *et al.*, 2018).

Penyebab stres akademik mahasiswa pada saat pandemi COVID-19 semakin bertambah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Livana (2020) didapatkan bahwa penyebab stres akademik mahasiswa keperawatan pada masa pandemi COVID-19 adalah tugas pembelajaran (70%), bosan di rumah (57,8%), proses pembelajaran yang membosankan (55,8%) dan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek (35%).

Penelitian lain menyebutkan bahwa mahasiswa yang melaksanakan proses perkuliahan di rumah cenderung sulit berkonsentrasi karena banyaknya gangguan di rumah (Son *et al.*, 2020).

Selain itu, dimasa pandemi ini stres akademik pada mahasiswa disebabkan oleh kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas

waktu, memiliki keterbatasan akses internet, kendala teknis, dan khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Metode pembelajaran daring merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres di masa pandemi covid-19. Perubahan sistem metode pembelajaran dan penugasan perlu didukung dengan adaptasi yang baik (Hidayah, 2020). Metode pembelajaran daring menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres karena dosen tidak bisa menjelaskan secara maksimal. Selain itu dipengaruhi juga oleh minat dan motivasi peserta didik serta faktor ekonomi (Rahmawati, Rosida dan Kholidin, 2020).

6.3 Hubungan Tingkat Welas Diri (*Self-compassion*) dengan Tingkat

Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat welas diri dengan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB memiliki tingkat welas diri tinggi dengan stres akademik sedang yaitu sejumlah 35 orang (66%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *spearman* didapatkan nilai sig. 0.000 menunjukkan bahwa ada korelasi yang bermakna antara 2 variabel yaitu tingkat welas diri dan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB. Selain itu didapatkan nilai koefisien korelasi -0,405 yang berarti kedua variabel memiliki korelasi sedang dengan arah hubungan negatif. Artinya semakin tinggi tingkat welas diri (*self-compassion*) maka semakin ringan tingkat stres akademik yang dialami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2019) yang menunjukkan adanya korelasi antara welas diri dan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Selain itu,

menurut Poots dkk (2019) welas diri dan stres akademik juga memiliki korelasi yang bermakna dimana stres akademik dapat dimediasi oleh welas diri (*self-compassion*). Welas diri dapat menjadi cara meregulasi emosi ketika mahasiswa mengalami tuntutan akademik (Sugianto, Sutanto dan Suwartono, 2020). Mahasiswa dengan welas diri yang tinggi akan mampu mengatasi masalah secara konstruktif (Klingbe dan Van Vliet, 2019). Misalnya mahasiswa lebih memilih untuk memperbaiki diri sendiri daripada menggunakan obat-obatan dan alkohol sebagai cara meredakan stres.

Welas diri (*Self-compassion*) merupakan moderator dalam hubungan stres akademik dan kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang maka semakin tinggi juga kesehatan mental yang ia miliki dan semakin rendah kejadian stres akademik yang dialami (Cheraghian *et al.*, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2016) yang mengatakan bahwa *self-compassion* dapat memediasi efek stres akademik serta dapat mengatasi stres dengan baik dan tetap tenang meskipun dalam tekanan akademik.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam tahap menyelesaikan skripsi pada masa pandemi COVID-19 mendapatkan tantangan yang lebih berat sehingga menimbulkan stres pada mahasiswa sehingga diperlukan suatu strategi koping yang efektif (Nurcahyo dan Valentina, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Changwoon (2020) menyatakan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi yaitu *self-control* salah satunya adalah welas diri. Sikap welas diri memiliki peranan penting dalam mengurangi emosi-emosi negatif pada mahasiswa (Beato, da Costa dan

Nogueira, 2021). Sikap welas diri yang tinggi mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada mahasiswa selama masa karantina sehingga mahasiswa mengalami risiko stres yang lebih rendah (Beato, da Costa dan Nogueira, 2021).

Welas diri menunjukkan kekuatan psikologis yang berhubungan dengan pemulihan setelah mengalami stresor. Welas diri merupakan salah satu faktor pelindung yang dapat mengurangi stres pada individu (Gutiérrez-Hernández *et al.*, 2021). Welas diri dapat memberikan petunjuk kepada individu untuk mengatur emosi dan reaksi terhadap stresor sehingga individu dapat manajemen stres dengan baik (Beato, da Costa dan Nogueira, 2021). Sehingga individu termotivasi untuk meraih prestasi yang tinggi untuk memaksimalkan potensi diri dan kesejahteraan (Neff, 2011).

6.4 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa melalui edukasi dan motivasi kepada mahasiswa untuk lebih meningkatkan sikap welas diri (*self-compassion*) agar dapat membantu menurunkan stres akademik pada mahasiswa.
2. Penelitian ini dapat menjadi suatu referensi tambahan dalam ilmu keperawatan mengenai hubungan welas diri (*self-compassion*) dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
3. Diperlukan adanya identifikasi tingkat welas diri pada mahasiswa yang bertujuan untuk mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa. Cara

yang dapat dilakukan yaitu dengan mengadakan konseling dan pelatihan manajemen stres pada mahasiswa.

6.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu pengambilan data dilakukan dengan media *google form*, sehingga ada kemungkinan responden menjawab tidak apa adanya. Selain itu, peneliti juga kesulitan dalam *follow up* responden dikarenakan kesibukan masing-masing responden yang berbeda. Keterbatasan ini diharapkan dapat diperbaiki oleh peneliti selanjutnya, sehingga dapat memperbaiki penelitian ini.



BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara tingkat welas diri (*self-compassion*) dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB sebagian besar memiliki welas diri yang tinggi.
2. Mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB sebagian besar memiliki tingkat stres yang sedang.
3. Terdapat hubungan signifikan antara welas diri (*self-compassion*) dengan stres akademik. Dari hasil uji *spearman* didapatkan bahwa terdapat hubungan korelasi sedang antara welas diri (*self-compassion*) dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB, sehingga semakin tinggi welas diri (*self-compassion*) maka semakin ringan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diajukan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi terkait

Diharapkan bagi institusi terkait dapat melakukan pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa salah satunya dengan meningkatkan tingkat welas diri pada mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan menganalisis faktor-faktor yang dapat mempengaruhi welas diri dan tingkat stres mahasiswa. Selain itu juga disarankan melakukan penelitian dengan topik yang sama dengan karakteristik responden yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- Abd El-Aziz Mohamed Madian, A., Mahmoud Abdelaziz, M. and Abo Elsouad Ahmed, H. (2019) 'Level of Stress and Coping Strategies among Nursing Students at Damanhour University, Egypt', *American Journal of Nursing Research*, 7(5), pp. 684–696. doi: 10.12691/ajnr-7-5-3.
- Aini, N. (2017) 'Identifying the Sources of Academic Stress and Coping Strategies in New Nursing Students', *Health Science Research*, 2, pp. 73–81. doi: 10.2991/hsic-17.2017.11.
- Allen, A. B. and Leary, M. R. (2010) 'Self-Compassion, Stress, and Coping', *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), pp. 107–118.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. and Astuti, R. T. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- B, H. and Hamzah, R. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), p. 59. doi: 10.24269/ijhs.v4i2.2641.
- Barseli, M., Ildil, I. and Nikmarjal, N. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), p. 143. doi: 10.29210/119800.
- Beato, A. F., da Costa, L. P. and Nogueira, R. (2021) "Everything Is Gonna Be Alright with Me": The Role of Self-Compassion, Affect, and Coping in Negative Emotional Symptoms during Coronavirus Quarantine', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), pp. 1–17. doi: 10.3390/ijerph18042017.
- Cestari, V. R. F. et al. (2017) 'Stress in nursing students: Study on sociodemographic and academic vulnerabilities', *ACTA Paulista de Enfermagem*, 30(2), pp. 190–196. doi: 10.1590/1982-0194201700029.
- Cheraghian, H. et al. (2016) 'Self-Compassion as a Relationship Moderator between Academic Burnout and Mental Health in Students', *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 5(2), pp. 128–138. doi: 10.6007/ijarped/v5-i2/2131.
- Clabaugh, A., Duque, J. F. and Fields, L. J. (2021) 'Academic Stress and Emotional

Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic', *Frontiers in Psychology*, 12(March). doi: 10.3389/fpsyg.2021.628787.

Dixit, P. K. (2019) 'A Study To Assess The Academic Stress And Coping Strategies Among Adolescent Students: A Descriptive Study', *Indian Journal Of Applied Research*, 9(12), pp. 9–10.

Gutiérrez-Hernández, M. E. et al. (2021) 'Covid-19 lockdown and mental health in a sample population in Spain: The role of self-compassion', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), pp. 1–14. doi: 10.3390/ijerph18042103.

Goff, A.M., 2011. Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1).

Hayani, I. M. N. and Wulandari, P. Y. (2017) 'Perbedaan Kecenderungan Perilaku Agresi Ditinjau dari Harga Diri pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 06, pp. 32–42.

Karinda, F. B. (2020) 'Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa', *Cognicia: Jurnal UNM*, 8(2), pp. 234–252.

Kawitri, A. Z. et al. (2019) 'Self-Compassion and Resilience among Adolescents Living at Social Shelters', *Jurnal psikogenesis*, 7(1), pp. 76–83.

Khairunnisa, D. (2016) 'Tingkat Stres Pada Remaja Wanita Yang Menikah Dini Di Kecamatan Babakancikao Kabupaten Purwakarta, Destia', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), pp. 1–10.

Klingle, K. E. and Van Vliet, K. J. (2019) 'Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study', *Journal of Adolescent Research*, 34(3), pp. 323–346. doi: 10.1177/0743558417722768.

Labrague, L. J. et al. (2018) 'Stress and coping strategies among nursing students: an international study', *Journal of Mental Health*. Taylor & Francis, 27(5), pp. 402–408. doi: 10.1080/09638237.2017.1417552.

Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc

Lee, K. J. and Lee, S. M. (2020) 'The role of self-compassion in the academic stress model', *Current Psychology*. Current Psychology. doi: 10.1007/s12144-020-00843-9.

Lim, M. T. A. F. and Kartasasmita, S. (2018) 'Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), pp. 551–562. doi: 10.24912/jmishumsen.v2i2.1587.

Livana, P. and Mubin, M. F. (2020) 'Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), pp. 203–208.

Luo, Y. et al. (2019) 'Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress', *Public Health*, 174, pp. 1–10. doi: 10.1016/j.puhe.2019.05.015.

Mandala, M. B. (2018) *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Derajat Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*.

Masturoh, I. and Anggita, N. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Mayudia, B. (2011) *Pengaruh Self- Regulated Learning dan Koping Kultural Terhadap Stress Dalam Menghadapi Tugas Perkuliahan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SYarif Hidayatullah Jakarta*.

Musabiq, S. A. and Karimah, I. (2018) 'Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), p. 74. doi: 10.26486/psikologi.v20i2.240.

Neff, K. (2011) *The proven power of being kind to yourself*, Harper Collins Publisher. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.

Neff, K. D. (2016) 'The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion', *Mindfulness*, 7, pp. 264–274. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3.

Neff, K. and Germer, C. (2018) *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York: The Guilford Press.

Nurchahyo, F. A. and Valentina, T. D. (2020) 'Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi ?

Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis', *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*, pp. 136–144.

Nursalam. (2015) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

Oktawirawan, D. H. (2020) 'Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), pp. 541–544. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.932.

Potter, P. A. and Perry, A. G. (2013) *Fundamental of Nursing, Ranking File for the Nurses*. doi: 10.5005/jp/books/12386_1.

Pratiwi, D., Dahlan, T. H. and Damaianti, L. F. (2019) 'Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau', *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), pp. 88–97.

Rahmawati, N. R., Rosida, F. E. and Kholidin, F. I. (2020) 'Analisis Pembelajaran Daring Saat Pandemi Di Madrasah Ibtidaiyah', *SITTAH: Journal of Primary Education*, 1(2), pp. 139–148. doi: 10.30762/sittah.v1i2.2487.

Ramadhani, F. and Nurdibyanandaru, D. (2014) 'Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir', *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), pp. 120–126.

Ramli, N. H. H. *et al.* (2018) 'Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness', *Behavioral Sciences*, 8(1). doi: 10.3390/bs8010012.

Rananto, H. W. and Hidayati, F. (2017) 'Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang', *Journal Empati*, 6(1), pp. 232–238.

Rosyidah, I. *et al.* (2020) 'Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas', *Jurnal Abdi*, 2(1), pp. 33–39.

Sagita, D. D. (2017) 'Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa', *Jurnal Bikotetik*, 1(1), pp. 43–52.

Son, C. *et al.* (2020) 'Effects of COVID-19 on college students' mental health in the

- United States: Interview survey study', *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). doi: 10.2196/21279.
- Sugianto, D., Sutanto, H. and Suwartono, C. (2020) 'Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students', *Psikodimensia*, 19(1), p. 122. doi: 10.24167/psidim.v19i1.2643.
- Widianti, E., 2007. Remaja dan Permasalahannya: Bahaya Merokok, Penyimpangan Seks pada Remaja, dan Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras/Narkoba. *Penyuluhan Sosial Remaja*.
- Yarnell, L. M. et al. (2015) 'Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion', *Self and Identity*, 14(5), pp. 499–520. doi: 10.1080/15298868.2015.1029966.
- Zakiah, Z. (2016) 'Gambaran Karakteristik, Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi', *researchgate*, 2.
- Zelika, A., Koagouw, F. V. I. A. and Tangkudung, J. P. M. (2017) 'Persepsi tentang Perayaan Pengucapan Syukur Minahasa (Studi Komunikasi Antarbudaya pada Mahasiswa Luar Sulawesi Utara di Fispol Unsrat)', *Acta Diurna*, VI(1), pp. 1–11.
- Zhang, Y. et al. (2016) 'Protective Effect of Self-Compassion to Emotional Response Among Students with Chronic Academic Stress', *Frontiers in Psychology*, 7, pp. 1–6. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01802.
- Zuhdi, M. S. (2019) 'Pengembangan Inventori Resiliensi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Tulungagung', *Jurnal At Taujih*, 2(1), pp. 18–39.

Lampiran 1 Surat Kelaikan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Veteran Malang – 65145, Jawa Timur - Indonesia
Telp. (0341) 551611 Pes. 213.214; 569117, 567192 – Fax. (62) (0341) 564755
<http://www.fk.ub.ac.id> e-mail : sekr.fk@ub.ac.id

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
"ETHICAL CLEARANCE LETTER"

No. 146 / EC / KEPK – S1 – PSIK / 05 / 2021

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA, SETELAH MELAKUKAN KAJI ETIK DENGAN SEKSAMA BERDASARKAN PEDOMAN DEKLARASI HELSINKI TERHADAP PROTOKOL PENELITIAN BERIKUT INI:
Health Research Ethics Committee Faculty of Medicine Brawijaya University after conducting an ethical review based on The Declaration of Helsinki toward the following research protocol:

JUDUL : Hubungan antara Welas Diri (*Self Compassion*) dengan Tingkat
title **Stress Akademik** pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.

PENELITI UTAMA : Alfi Noor Azizah
Principle Investigator

PEMBIMBING : Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati, M.Kep, Sp.Kep.J
Supervisor Ns. Ridhoyanti Hidayah, S.Kep, M.Kep

INSTITUSI : S1 Keperawatan – Fakultas Kedokteran – Universitas Brawijaya
Institution Malang.

TEMPAT : Daring (*Online*)
PENELITIAN
Place of research

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PROTOKOL TERSEBUT DINYATAKAN LAIK ETIK.
KETERANGAN INI BERLAKU SEJAK Mei 2021 HINGGA Mei 2022
Hereby declares that the protocol is approved. This ethical approval is valid from May 2021 until May 2022

Malang,
Chairman



Prof. Dr. dr. Much. Ismail, ES, SpS, SpBS(K), SH, M.Hum, Dr(HK)
NIPK. 20180246051611001

Keterangan/ Notes :

Laporan perkembangan dan hasil penelitian harus diserahkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan

The progress and final report of the study should be submitted to the Health Research Ethics Committee

Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan/ atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian

If there be any protocol modification or deviation and/or extension of the study, the Principal Investigator is required to resubmit the protocol for approval.

Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan

If there are Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Health Research Ethics Committee

Lampiran 2 Penjelasan Penelitian

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya Alfi Noor Azizah mahasiswa semester 8 Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dengan ini meminta sdr/sdri untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Hubungan Welas Diri (*Self-compassion*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSIK FKUB
2. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa PSIK FKUB dapat memberi manfaat menambah pengetahuan mengenai hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat membantu pengembangan penelitian selanjutnya mengenai permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa
3. Penelitian ini akan berlangsung selama kurang lebih 30 menit dengan bahan penelitian berupa data demografi, data terkait welas diri dan data terkait stres akademik yang akan diambil dengan cara mengisi kuesioner daring (*online*) dalam bentuk *google form*.
4. Keuntungan yang sdr/sdri peroleh dengan keikutsertaan Bapak/ibu/sdr adalah dapat mengetahui kondisi psikologis yang sedang dialami khususnya mengenai kondisi stres yang diakibatkan oleh masalah akademik. Selain itu sdr/sdri juga dapat mengetahui terkait hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir

Manfaat tidak langsung yang dapat diperoleh dapat sdr/sdri diperoleh adalah semakin sadar akan pentingnya menjaga kondisi psikologis dengan melakukan upaya – upaya untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan.

5. Ketidaknyamanan/ resiko yang mungkin muncul yaitu ketidaknyamanan saat mengisi kuesioner terkait kondisi kelelahan

6. Pada penelitian ini, prosedur pemilihan subjek yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi (1) mahasiswa tingkat akhir kelas reguler angkatan 2017 dan kelas SAP angkatan 2019 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, (2) mahasiswa dalam keadaan sehat, (3) mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan dengan kriteria eksklusi berupa (1) mahasiswa yang mengonsumsi obat-obatan penenang

Mengingat sdr/sdri memenuhi kriteria tersebut, maka peneliti meminta kesediaan Bapak/ibu/sdr untuk mengikuti penelitian ini setelah penjelasan penelitian ini diberikan.

7. Prosedur pengambilan sampel adalah pengisian kuesioner daring, cara ini mungkin menyita waktu selama beberapa menit dan menimbulkan ketidaknyamanan ketika mengisi kuesioner terkait kelelahan. Oleh karena itu, sebelum dilakukan pengisian kuesioner oleh sdr/sdri peneliti akan menanyakan terlebih dahulu mengenai kasanggupan dari sdr/sdri selain itu peneliti akan menanyakan terlebih dahulu mengenai kasanggupan dari subyek penelitian, memberikan waktu istirahat saat pengisian kuesioner jika diperlukan dan menanyakan kembali kepada subyek penelitian apakah pengisian kuesioner dapat dilanjutkan, ditunda, atau dihentikan. Subyek penelitian juga dapat menghubungi peneliti jika dalam pengisian kuesioner

mengalami kendala atau masalah dengan menghubungi nomor yang sudah dicantumkan dalam kuesioner

8. Setelah Bapak/ibu/sdr menyatakan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini, maka peneliti memastikan sdr/sdri dalam keadaan sehat
9. Sebelum pengisian kuesioner/ wawancara, peneliti akan menerangkan cara mengisi kuesioner kepada sdr/sdri, selama empat menit, dengan cara memberikan gambaran singkat mengenai penelitian di awal kuesioner, sesuai dengan pengalaman yang Bapak/ibu/sdr alami dengan menggunakan tinta hitam.

10. Sebelum pengisian kuesioner / wawancara, peneliti akan memberikan penjelasan mengenai gambaran singkat mengenai tujuan dan maksud penelitian dan variabel apa saja yang akan diteliti.

11. Selama pengisian kuesioner / wawancara, diperkenankan bagi sdr/sdri untuk menanyakan apabila ada yang belum dipahami dari isi kuesioner.

12. Setelah mengisi kuesioner / wawancara, Bapak/ibu/sdr dapat melakukan tukar pengalaman dan tanya jawab dengan peneliti seputar pengalaman sikap welas diri dan stres akademik yang dirasakan.

13. Sdr/sdri dapat memberikan umpan balik dan saran pada peneliti terkait dengan proses pengambilan data dengan kuesioner / wawancara baik selama maupun setelah proses pengisian kuesioner / wawancara secara langsung pada peneliti.

14. Peneliti akan memberikan waktu satu hari pada sdr/sdri untuk menyatakan dapat berpartisipasi / tidak dalam penelitian ini secara sukarela, sehari sebelum pengisian kuesioner / wawancara.

15. Jika sdr/sdri menyatakan bersedia menjadi responden namun disaat penelitian berlangsung anda ingin berhenti, sdr/sdri dapat menyatakan

mengundurkan diri atau tidak melanjutkan ikut dalam penelitian ini. Tidak akan ada sanksi yang diberikan kepada sdr/sdri terkait hal ini.

16. Nama dan jati diri sdr/sdri akan tetap dirahasiakan, sehingga diharapkan sdr/sdri tidak merasa khawatir dan dapat mengisi kuesioner sesuai kenyataan dan pengalaman sdr/sdri yang sebenarnya.

17. Jika sdr/sdri merasakan ketidaknyamanan atau dampak karena mengikuti penelitian ini, maka sdr/sdri dapat menghubungi peneliti yaitu Alfi Noor Azizah - 081327789197

18. Perlu sdr/sdri ketahui bahwa penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang, sehingga sdr/sdri tidak perlu khawatir karena penelitian ini akan dijalankan dengan menerapkan prinsip etik penelitian yang berlaku.

19. Hasil penelitian ini kelak akan dipublikasikan namun tidak terdapat identitas sdr/sdri dalam publikasi tersebut sesuai dengan prinsip etik yang diterapkan.

20. Peneliti akan bertanggung jawab secara penuh terhadap kerahasiaan data yang sdr/sdri berikan dengan menyimpan data hasil penelitian yang hanya dapat diakses oleh peneliti

21. Peneliti akan memberi tanda terima kasih berupa pulsa/saldo e-money dengan total sebesar Rp. 1.800.000 untuk seluruh responden yaitu berjumlah 90 orang (masing-masing Rp. 20.000).

Peneliti Utama

(Alfi Noor Azizah)

Lampiran 3 Lembar Inform Consent

1. Saya adalah Alfi Noor Azizah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **“Hubungan Welas Diri (Self-compassion) dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa PSIK FKUB”**.

2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui welas diri (*self-compassion*) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa PSIK FKUB.

Penelitian ini dapat memberi manfaat berupa wawasan dan pengetahuan tentang welas diri (*self-compassion*) dan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini berlangsung sekali saja dengan jumlah sampel 90 mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB.

3. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan metode pengisian kuesioner.

4. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah meningkatkan wawasan dan pengetahuan. Ketidaknyamanan/risiko yang mungkin muncul yaitu waktu anda akan sedikit terganggu dan kelelahan.

5. Jika muncul ketidaknyamanan/kerugian yang anda rasakan, maka anda dapat menghubungi peneliti/*contact person* sebagai berikut 081327789197.

6. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi dalam bentuk apapun.

7. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan oleh peneliti.

Peneliti

Lampiran 4 Instrumen *Self-compassion Scale* (SCS)

KUESIONER WELAS DIRI

Identitas Responden :

1. Nama (Inisial) :
2. Jenis Kelamin : L/P *(Coret pilihan yang tidak sesuai)
3. Usia : Tahun
4. Angkatan :
5. No. HP :

Petunjuk pengisian :

Bacalah pernyataan-pernyataan berikut ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom sesuai dengan kondisi yang anda alami selama menjadi mahasiswa keperawatan. Pilihlah salah satu jawaban untuk menyatakan kondisi anda disetiap pernyataan di dalam skala pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan alternatif jawaban yang tersedia:

- 1 : Jika Pernyataan Hampir Tidak Pernah Anda Lakukan
- 2 : Jika Pernyataan Jarang Anda Lakukan
- 3 : Jika Pernyataan Kadang-Kadang Anda Lakukan
- 4 : Jika Pernyataan Sering Anda Lakukan
- 5 : Jika Pernyataan Hampir Selalu Anda Lakukan

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kekurangan yang saya miliki					

2	Ketika saya terpuruk, saya cenderung terobsesi dan memperbaiki segala yang salah
3	Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya sadar bahwa semua orang juga melewati hal tersebut
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, saya merasa terkucil di dunia
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan itu
7	Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya
8	Ketika waktu demi waktu terasa sangat sulit, saya cenderung tangguh dan pantang menyerah
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil

10 Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tersebut juga dirasakan oleh sebagian besar orang.

11 Saya tidak bisa menerima kekurangan saya

12 Ketika aktivitas sehari-hari saya sangat berat, saya peduli dan bersikap lembut pada diri saya

13 Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya

14 Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang

15 Saya mencoba untuk melihat kegagalan-kegagalan saya sebagai kondisi yang manusiawi

16 Saya merasa sedih ketika melihat kekurangan saya

17 Ketika saya gagal, saya berusaha untuk bersikap wajar

18 Ketika saya mengalami penderitaan, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup

19 Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan

20 Ketika suatu hal mengecewakan terjadi, hal tersebut mempengaruhi perasaan saya

21 Saya cemas ketika saya mengalami penderitaan

22 Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan terbuka

23 Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya

24 Ketika saya mengalami masalah, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut

25 Ketika saya gagal, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut

26 Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada kekurangan saya

Lampiran 5 Instrumen *Student Nurse Stress Index (SNSI)*

KUESIONER STRES AKADEMIK

Identitas Responden

- a. Nama (Inisial) :
- b. Jenis Kelamin : L/P *(Coret pilihan yang tidak sesuai)
- c. Usia : Tahun
- d. Tempat tinggal dimalang :
- e. Konsumsi obat penenang :

Petunjuk pengisian :

Berikut ini merupakan beberapa pernyataan yang berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Berilah tanda centang (√) pada kolom sesuai dengan gejala/kondisi yang anda alami selama menjadi mahasiswa keperawatan. Agar data yang diberikan dapat diolah, **mohon mengisi semua pernyataan yang ada dalam kuesioner ini.**

*Keterangan:

- 1 : Tidak membuat stres
- 2 : Agak membuat stres
- 3 : Kadang membuat stres
- 4 : Membuat stres
- 5 : Selalu membuat stres

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Jumlah materi perkuliahan yang harus dipelajari					

2.	Tingkat kesulitan materi perkuliahan yang harus dipelajari
3.	Ujian dan/atau nilai
4.	Kompetisi dengan teman sebaya
5.	Sikap orang lain terhadap mahasiswa keperawatan
6.	Ketersediaan waktu luang
7.	Tanggapan pihak fakultas terhadap kebutuhan mahasiswa
8.	Ketakutan akan kegagalan dalam mata kuliah / pembelajaran
9.	Adanya masalah kesehatan pribadi yang bersifat aktual / dirasakan
10.	Kondisi kesehatan fisik dari anggota keluarga
11.	Hubungan dengan orang tua
12.	Masalah-masalah pribadi lainnya
13.	Hubungan dengan orang lain di luar profesi keperawatan
14.	Jumlah tanggapan jawab

15. Ketepatan waktu pemberian umpan balik
(*feedback*) terkait kinerja diri oleh pengajar

16. Keyakinan diri terhadap harapan diri

17. Ketersediaan waktu untuk rekreasi

18. Ketersediaan waktu bersama keluarga



Lampiran 6 Data Mentah Responden

Lampiran data mentah welas diri

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6
1	5	2	3	4	5	3	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4
2	4	1	5	4	4	5	5	1	3	5	4	3	4	5	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	2	5
3	4	2	3	1	5	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	2	3	1	1	3	3	4	5	4
4	4	2	5	3	4	4	5	1	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
5	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4
6	3	2	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	4
7	4	1	1	2	5	4	5	4	5	5	4	5	2	5	5	2	5	2	5	2	1	5	5	5	1	5
8	5	2	4	5	4	4	2	4	5	2	5	5	3	3	5	2	5	2	4	2	2	5	5	2	2	5
9	4	3	4	5	5	2	4	3	2	4	5	5	4	4	5	3	2	2	4	2	2	4	5	3	2	4
10	2	3	5	2	4	2	5	3	5	5	2	3	1	4	3	2	5	1	3	2	3	3	3	4	4	5
11	3	2	4	3	4	3	4	3	5	3	3	2	1	4	3	2	5	1	3	1	1	3	3	4	4	3
12	1	1	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	4
13	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	3	4	5	5	2	4	2	2	4	4
14	3	2	1	2	4	2	4	2	4	3	3	3	2	5	4	2	4	2	3	1	3	5	4	3	3	5
15	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	1	1	5	4	4	2	4
16	4	3	2	4	5	2	5	3	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3
17	5	2	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
18	4	1	5	4	3	4	4	2	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4
19	3	1	4	4	5	1	2	1	3	4	3	3	1	2	5	3	2	2	4	4	2	3	4	1	1	5
20	5	2	3	4	5	3	3	2	4	4	5	2	2	5	5	5	5	3	4	4	3	5	5	3	2	4
21	4	2	3	1	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
22	5	2	4	3	4	2	5	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	1	1	3	3	4	3	3
23	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3

25	3	2	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4	
26	5	3	4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	4	3	5	
27	4	3	4	3	5	3	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	3	2	5	2	3	
28	5	3	5	4	5	3	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	1	2	5	5	3	3	5	
29	5	1	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	
30	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	
31	2	2	3	2	2	1	3	2	4	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	
32	5	2	5	5	5	4	4	3	5	3	5	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	5	5	5	5	5	
33	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	1	1	3	4	2	2	3	
34	2	2	5	2	4	1	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	3	1	4	4	4	4	4	4	2	4	
35	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	5	2	3	4
36	5	4	2	5	2	4	2	3	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	5	2	2	4	4	5	5	5	
37	4	3	4	2	4	2	3	3	4	4	2	4	2	3	4	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	
38	4	1	4	3	5	2	4	2	5	4	4	5	2	4	4	3	5	2	5	2	2	5	5	2	3	5	
39	2	1	1	4	5	3	4	3	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	
40	5	2	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	
41	5	5	3	4	1	3	3	3	3	2	5	4	4	4	5	4	4	4	5	2	2	4	4	4	3	5	
42	3	3	5	4	5	3	5	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
43	4	2	3	4	5	5	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	
44	3	2	3	1	3	1	2	1	3	2	3	3	1	4	4	1	3	1	3	2	1	2	3	4	2	5	
45	5	3	5	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	5	
46	4	1	5	3	5	3	4	3	5	4	4	4	3	4	5	3	4	2	4	2	2	3	4	4	3	5	
47	4	2	4	3	3	1	3	1	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	4	3	2	5	
48	3	2	3	4	5	1	5	5	4	3	5	5	3	4	5	3	4	3	5	2	3	5	5	5	5	5	
49	5	3	3	5	2	3	2	4	3	3	5	3	5	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	5	5	2	
50	5	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	
51	5	2	5	5	5	3	5	5	5	5	2	3	3	5	4	3	3	3	4	4	3	4	4	1	1	4	
52	3	2	4	5	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	
53	5	2	4	5	3	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	5	2	2	4	

54	4	4	5	3	4	3	5	3	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	3	2	2	4	4	4	4	4
55	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2
56	5	2	4	5	2	2	2	4	5	2	5	4	4	5	1	2	4	2	5	2	3	4	5	5	3	5
57	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
58	5	5	4	5	5	5	4	3	3	4	5	4	5	5	5	5	3	3	4	1	3	5	5	5	5	5
59	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	1	5	2	1	1	1	1	2	5	1	2
60	4	2	5	4	5	3	5	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4
61	4	2	5	3	5	1	5	2	4	5	3	2	1	4	5	2	5	2	4	1	1	5	4	1	2	4
62	5	1	5	5	5	4	5	2	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	1	2	5	5	4	2	5
63	3	5	2	2	3	1	3	3	4	4	3	2	2	4	3	1	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2
64	4	2	5	4	5	4	4	3	3	2	4	4	5	5	5	3	4	2	4	2	2	4	3	4	3	5
65	4	3	4	4	5	3	4	3	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	2	2	3	4	4	5	5	5
66	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4
67	5	2	5	5	5	3	5	5	5	5	2	3	3	5	4	3	3	3	4	4	3	4	4	1	1	4
68	4	2	4	4	2	2	4	1	5	4	3	2	2	5	1	4	4	2	1	1	1	4	4	4	1	4
69	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4
70	5	2	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5
71	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
72	3	4	2	4	3	2	3	4	4	4	1	3	1	4	3	1	5	2	4	1	1	2	3	2	2	3
73	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
74	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	5	3	5	2	5
75	5	5	3	5	5	3	4	3	4	5	1	5	5	5	5	3	5	2	5	1	2	5	4	2	2	4
76	4	1	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	3	3	5	4	3	3	5
77	4	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4
78	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
79	5	2	5	5	5	4	4	2	5	5	5	4	5	3	5	3	5	5	4	1	3	4	4	5	4	5
80	3	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	2	2	1	1	2	5	1	2	1	1	1	1	5	1	5
81	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5
82	5	2	4	2	5	4	4	3	5	3	1	5	2	3	3	4	5	5	5	2	3	4	5	1	1	5

83	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4
84	4	2	2	3	5	3	5	1	5	4	3	3	3	4	4	3	5	2	3	2	3	3	3	5	3	5
85	5	2	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	3	3	4
86	5	3	5	4	4	2	3	2	3	5	2	3	1	1	4	2	4	1	3	4	2	1	5	4	2	3
87	5	2	5	3	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	5	4	3	2	4	2	2	5	5	4	3	4
88	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5
89	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	5	2	3
90	4	3	4	2	3	2	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	1	3	1	1	3	3	1	2	4

Data mentah stres akademik

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18
1	3	3	4	2	1	3	1	4	3	3	3	4	2	4	5	4	3	3
2	3	4	3	2	2	1	2	4	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1
3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	1	3	3
5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	3
6	4	3	4	2	4	2	4	5	4	5	1	4	4	4	4	4	5	5
7	2	3	3	1	1	4	3	5	3	3	4	5	1	2	4	1	1	1
8	4	5	5	4	4	5	5	4	1	2	1	1	1	3	4	3	5	5
9	4	3	4	3	1	3	3	5	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3
10	4	4	4	1	1	5	2	4	2	1	5	5	2	4	3	5	5	3
11	5	4	5	5	4	4	3	5	4	5	2	4	1	4	1	3	5	5
12	3	3	4	4	1	4	4	4	2	5	1	1	1	5	5	3	1	3
13	4	4	2	2	1	4	4	4	4	4	1	3	2	4	3	2	2	4
14	3	4	4	4	4	5	2	4	5	1	3	1	3	2	5	3	5	2

15	4	4	5	4	5	3	2	5	2	3	3	3	3	5	3	5	4	4
16	3	4	4	4	3	4	3	5	1	1	1	1	1	2	1	3	4	4
17	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	5
18	2	2	2	1	5	1	4	2	3	5	2	3	2	4	4	3	4	4
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	5	5	4	1	2	5	5	4	2	2	1	2	2	5	5	3	5	5
21	5	5	4	4	2	5	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3
22	5	4	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3	3	5	5	4	2	3
23	4	3	4	4	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
24	3	5	4	4	3	5	3	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	3
25	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	4	2
26	4	4	3	2	1	4	5	3	2	4	3	3	1	3	3	2	3	4
27	4	4	5	5	3	4	3	5	5	4	1	2	2	4	2	2	4	4
28	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4
29	4	4	4	3	3	5	5	3	4	3	2	3	2	4	5	3	5	5
30	4	4	4	5	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	3	5	3	3
31	3	3	4	3	5	4	3	4	3	2	1	4	1	4	3	4	3	2
32	1	2	4	3	1	4	1	2	4	4	2	3	2	4	2	2	4	4
33	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	4	5	3	4	4	4
34	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
35	5	4	4	4	3	5	5	5	2	5	3	2	2	5	5	4	4	5
36	3	3	2	1	2	3	1	4	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1
37	4	3	4	2	2	3	2	4	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3
38	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	2	3	2	3	5	3	5	5
39	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
40	2	3	2	1	4	4	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	5
41	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	5	3	2	3	3	3	3	3
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	4	4	4	4
43	3	3	4	5	3	4	3	4	3	1	3	4	2	2	3	2	1	4

44	4	4	4	3	5	3	4	5	3	3	3	2	1	4	4	4	3	1
45	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	1	3	1	3	4	2	4	2
46	4	4	3	3	3	2	3	5	3	2	1	3	2	4	4	4	3	3
47	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	3	4	2	3	3	3	4	5
48	3	2	3	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1
49	3	3	4	2	2	1	2	4	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2
50	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
51	4	5	5	5	4	5	5	5	5	2	2	4	2	1	4	2	5	5
52	3	4	4	2	5	4	5	3	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3
53	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3
54	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2
55	4	3	4	2	2	3	2	4	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2
56	4	3	2	1	1	2	1	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2
57	2	4	5	5	4	5	4	4	1	1	3	3	2	4	3	3	4	4
58	3	2	1	1	1	2	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2
59	5	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	2
60	2	3	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3	3
61	3	4	3	1	1	3	1	3	4	5	4	4	1	3	2	3	2	2
62	2	4	4	1	1	5	4	2	2	4	1	4	1	4	5	2	4	5
63	5	4	5	3	4	4	5	5	5	2	2	4	1	5	5	4	4	2
64	2	2	3	5	3	1	1	2	3	2	2	5	4	4	4	4	2	1
65	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	5	3	4	3	3	3	3
66	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	2	3	3
67	4	5	5	5	4	5	5	5	5	2	2	4	2	1	4	2	5	5
68	3	4	5	3	1	3	1	5	1	3	2	3	1	5	1	1	3	3
69	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
70	1	2	5	1	1	1	5	4	1	1	1	5	5	4	5	1	1	1
71	5	5	4	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
72	4	4	4	1	2	5	5	3	1	5	1	5	1	5	2	4	5	5

73	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4
74	5	4	5	4	5	5	4	5	3	4	3	5	4	5	5	3	5	5
75	4	4	4	4	3	2	3	5	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1
76	3	4	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3
77	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1	4	3	3	2	1	2	1
78	3	3	3	1	1	5	3	1	1	1	1	1	1	5	3	3	5	5
79	3	2	1	1	3	5	3	2	5	5	3	3	1	5	3	1	5	5
80	4	4	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	3	5	4	4	3	4
81	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3
82	5	5	3	4	2	5	4	2	2	3	2	2	4	5	3	4	5	5
83	3	3	4	2	2	3	3	4	2	5	3	5	3	4	2	3	3	3
84	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	2	2
85	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
86	5	4	4	5	4	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
87	5	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5
88	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4
89	3	3	3	2	1	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3
90	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4

Lampiran 7 Hasil Uji Analisis

1. Distribusi jenis kelamin responden

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	75	83.3	83.3	83.3
	Laki-laki	15	16.7	16.7	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

2. Distribusi usia responden

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25 tahun	84	93.3	93.3	93.3
	26-35 tahun	6	6.7	6.7	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

3. Distribusi tingkat welas diri responden

		Self-compassion			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	3.3	3.3	3.3
	Sedang	34	37.8	37.8	41.1
	Tinggi	53	58.9	58.9	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

4. Distribusi stres akademik responden

Stres Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Stres Ringan	11	12.2	12.2	12.2
Stres Sedang	52	57.8	57.8	70.0
Stres Berat	27	30.0	30.0	100.0
Total	90	100.0	100.0	

5. Hasil analisis hubungan antara tingkat welas diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB

Correlations

			Self-compassion	Stres Akademik
Spearman's rho	Self-compassion	Correlation Coefficient	1.000	-.405**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	90	90
	Stres Akademik	Correlation Coefficient	-.405**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	90	90

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8. Curriculum Vitae

CURRICULUM VITAE**A. Identitas diri**

Nama Lengkap (dengan gelar)	Alfi Noor Azizah
Jenis Kelamin	Perempuan
Program Studi	Ilmu Keperawatan
NIM	175070200111001
Tempat dan Tanggal Lahir	Malang, 28 Maret 1999
E-Mail	alfinoorazizah@gmail.com
Nomor Telepon/HP	081327789197
Alamat Asal	Jl. Sidomulyo 195 RT. 08 RW. 02 Pagentan Singosari Malang

B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Jurusan	Tahun Lulus
TK Trisula 01 Perwari	-	(2003 – 2005)
MI Almaarif 02 Singosari	-	(2005 – 2011)
MTs Negeri 1 Lawang	-	(2011 – 2014)
MA Negeri 1 Batu	IPA	(2014 – 2017)

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya	Ilmu Keperawatan (2017 – sekarang)
---	---------------------------------------

C. Organisasi Yang Sedang / Pernah Diikuti

No	Jenis Organisasi	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1.	Ikatan Mahasiswa Alumni MAN Kota Batu	Staff Divisi PSDM	Tahun 2018
2.	BEM FK UB 2018	Staff Kementrian PSDM	Tahun 2018 di FKUB
3.	Himkajaya Aryata	Staff Departemen Keuangan	Tahun 2018 di PSIK FKUB
4.	BEM FK UB 2019	Wakil Menteri Kementrian PSDM Bidang Karakterisasi	Tahun 2019 di FKUB

D. Kegiatan Yang Sedang / Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Tahun
1.	HIMKAJAYA Mengabdikan II	<i>Volunteer</i>	2017
2.	Upgrading HIMKAJAYA 2017	Peserta	2017
3.	PEMILWA-MUMK PSIK FKUB	Peserta	2017

4.	Pelatihan Medis LAKESMA	Peserta	2017
5.	Staff Magang HIMKAJAYA ARYATA	Peserta	2017
6.	Spectanica	Peserta	2017
7.	FKUB Mengajar	Staf Divisi Acara	2018
8.	Bembooster BEM FKUB	Bendahara	2018
9.	Speak Up BEM FKUB	Koordinator Divisi Konsumsi	2018
10.	Pengabdian Masyarakat FKUB 2018	Peserta	2018
11.	PROBIN MABA FKUB	Staff Divisi Pendamping Maba	2018
12.	Staff Magang BEM FKUB	Koordinator Divisi Humas	2018
13.	Upgrading HIMKAJAYA	Staff Divisi Acara	2018
14.	Veni Vidi Vici	Koordinator Divisi Humas	2018
15.	BEMBOOSTER	Moderator	2018
16.	Upgrading Himkajaya	MC	2018
17.	PEMILWA MUMK PSIK FKUB	Peserta	2018

18.	LKMM Nasional ILMIKI ke IX	Staf Divisi LO	2019
19.	PEMILWA- MUMK PSIK FKUB	Peserta	2019
20.	SPEAK UP	Steering Commite	2019
21.	BEMBOOSTER	Steering Commite	2019
22.	PK2MABA FKUB 2019	Koordinator Pendamping Pusat	2019
23.	BKM FKUB 2019	Wakil Koordinator Pendamping Putri	2019

E. Penghargaan (dari pemerintah, asosiasi, atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Staf Terbaik BEM FKUB 2018	BEM FKUB	2018

F. Seminar yang Pernah Diikuti

Seminar	Topik	Tahun Penyelenggara
Seminar Nursing Scientific Festival (NSF)	"Kanker Payudara"	2018

Seminar Nursing Scientific Festival (NSF)	“Diabetes Mellitus”	2019
Seminar dan Workshop Nasional Keperawatan PSIK FK UB	“Comprehensive Nursing Care For People Living with Chronic Kidner	2019

G. Kemampuan

<i>Microsoft Office</i>	Baik
<i>Public Speaking</i>	Baik
<i>Team Work</i>	Baik
<i>Problem Solving</i>	Baik

